

mi alimento

IL BELLO E IL BUONO DELL'ITALIA

ANNO 2 | NUMERO 1 / 2024



p/06

DI STAGIONE

Quando mangiare
fa bene a noi
e al pianeta

p/11

Verdure d'Italia.
Patrimonio di benessere
e biodiversità

p/43

Che buona!
È la Lombardia

p/48

Conoscete i paesaggi
del vino delle Langhe
-Roero e Monferrato?

p/57

Le ricette ispirate
alle storie di
MI Alimento

OGNI GIORNO

in cucina



Molto più che pomodoro

Si chiama inclusione e ci invita a scoprire la bellezza della diversità

Accogliere le differenze è il principio base dell'inclusione.



Marcel Proust aveva ragione: *“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nel possedere altri occhi, vedere l’universo attraverso gli occhi di un altro, di centinaia d’altri: di osservare il centinaio di universi che ciascuno di loro osserva, che ciascuno di loro è”.*

Riconoscere e accogliere le differenze è il principio base dell’inclusione.

Pensiamoci. Nella nostra vita quante volte ci siamo sentiti “esclusi”, quante volte siamo stati rifiutati, quante volte non siamo stati capaci di accettare e riconoscere le differenze? E ancora, quante volte non ci accorgiamo di persone che, intorno a noi, vengono considerate inutili, imperfette, diverse, da scartare ?

Milioni di persone tutti i giorni entrano in un punto di vendita del nostro Gruppo. Me lo chiedo. Siamo sempre inclusivi? Rispettiamo le differenze? Siamo realmente accessibili? Per noi rispondere a queste domande non è una scelta di campo ma un dovere, un servizio, un modo di essere e di fare impresa.

“Eppure spesso non sappiamo anticipare i bisogni di tutte le persone.”

Dalle nostre porte scorrevoli transita tutta la bellezza del mondo che quotidianamente abbiamo l’onore di accogliere. Lo sappiamo davvero fare? In un punto di vendita le reciproche diversità spesso parlano proprio la lingua dell’accessibilità, del bisogno, dell’inclusione, dell’accoglienza, della lotta contro ogni forma di disuguaglianza.

Perché siamo tutti disabili. Lo siamo stati forse solo per alcuni giorni quando un infortunio ci ha bloccati, ma nelle nostre famiglie e nella rete delle persone a noi care contiamo almeno una persona che soffre di limitazioni alla mobilità e che ha il diritto a non trovare ostacoli lungo il suo cammino.

Ed ecco che torna il viaggio di Proust, il nostro viaggio.

In questo numero di Mi Alimento vi invitiamo a fare con noi anche un altro viaggio, questa volta alla scoperta delle verdure di eccellenza coltivate con sapienza nelle nostre regioni. Autentiche regine del benessere e del gusto che accompagnano il desiderio di buon cibo e ci consigliano tante ricette tutte da provare. Con un consiglio: le verdure mangiatele di stagione! Fanno meglio a noi e al benessere della terra. Anche questa è sostenibilità nutrizionale!

SOMMARIO



p/06

—
**QUANDO
MANGIARE FA
BENE A NOI
E AL PIANETA**

p/11

—
**VERDURE
D'ITALIA**

Patrimonio di biodiversità
e benessere



p/43

—
**CHE BUONA!
È LA LOMBARDIA**

p/4

p/48

I PAESAGGI VITIVINICOLI DEL PIEMONTE

Langhe-Roero e Monferrato:
50° sito italiano Unesco



Mi Alimento

Anno 2 | Numero 1 - 2024

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE
Giorgio Santambrogio, Francesca Repossi,
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Antonio Battaglia, Andrea Begnini (*redazione*),
Carlotta Bonsegna, Marta Brero (*Associazione per il
Patrimonio dei Paesaggi vitivinicoli di Langhe-Roero
e Monferrato*), Laura Colleo, Sirio Fusani (*graphic
design*), Luisa Mantero (*digital*), Nicolò Pistone,
Davide Vivaldi (*redazione*). Tutti i crediti, ove richiesti,
sono segnalati accanto alle immagini.

Cover Photo: SAF

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.
Via Lomellina 10, 20133 Milano
tel. 02/752961

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: www.gruppovege.it

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze
n. 4964 del 15/05/2000
Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

p/54

OHI VITA

Salmone selvaggio
Sockeye e Tè



p/57 RICETTARIO

Le migliori ricette ispirate
alle storie di Mi Alimento
di questo numero




p/5

A top-down view of a rustic wooden table. On the left, a dark wooden bowl is filled with fresh vegetables: several green beans, a long green cucumber, and three large, colorful tomatoes (red and yellow). To the right of the bowl is a large, round copper pot lid with a central knob. Below the lid, there's a small glass bottle of olive oil with a cork stopper, a wooden-handled knife with a white blade, and a small pile of coarse salt. Scattered around are several dried, brown leaves and a few fresh green leaves. The background is a dark, textured wooden surface.

QUANDO MANGIARE FA BENE A NOI E AL PIANETA

di Andrea Beghini



**BUONA, TIPICA E SANA, LA GRANDE
VARIETÀ DELLE VERDURE DEL NOSTRO
PAESE, DALL'AGLIO ALLA ZUCCHINA,
ATTRAVERSA LE TRADIZIONI DEL GUSTO
ENTRANDO NELLE GRANDI RICETTE
REGIONALI ITALIANE E NELLE NOSTRE
ABITUDINI ALIMENTARI QUOTIDIANE.
QUANDO SONO DI STAGIONE,
RAPPRESENTANO LA SOLUZIONE
OTTIMALE PER NUTRIRSI CON CURA E
NEL RISPETTO DELLA SOSTENIBILITÀ,
AMBIENTALE E NUTRIZIONALE.**

Aglione Bianco Polesano DOP, Carciofo Romanesco del Lazio IGP, Carota dell'Altopiano del Fucino IGP e Cipollotto Nocerino DOP. E poi, ancora, Insalata di Lusia IGP, Patata della Sila IGP, Radicchio Variiegato di Castelfranco IGP, Rucola della Piana del Sele IGP e Sedano Bianco di Sperlonga IGP. Sono solo alcune delle tantissime verdure che partecipano alla definizione del patrimonio di quella che viene chiamata la “DOP Economy” italiana, ovvero quei 326 prodotti a marchio che nel 2022 hanno generato un fatturato di 20,2 miliardi.

Un patrimonio che racchiude formaggi, carni, pesci, salumi e tanto altro ancora, ma nel quale le verdure non rappresentano certo una componente minoritaria. Perché attraversando il nostro Paese, regione per regione, si incontra inevitabilmente una biodiversità di ortaggi e verdure spontanee che entrano di diritto in una varietà incredibile di ricette tradizionali.

E che rappresentano degli ottimi candidati per rappresentare al meglio ciò che la FAO identifica come dieta sostenibile, ovvero una “dieta a basso

impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane”. Insomma, per adottare una dieta davvero sana e realmente sostenibile i consumatori dovrebbero raggiungere una maggiore consapevolezza delle ricadute che le proprie scelte alimentari possono avere sulla salute e sull'ambiente, cominciando, tra l'altro, proprio dall'aumentare il consumo di cereali integrali di frutta e, appunto, di verdura.

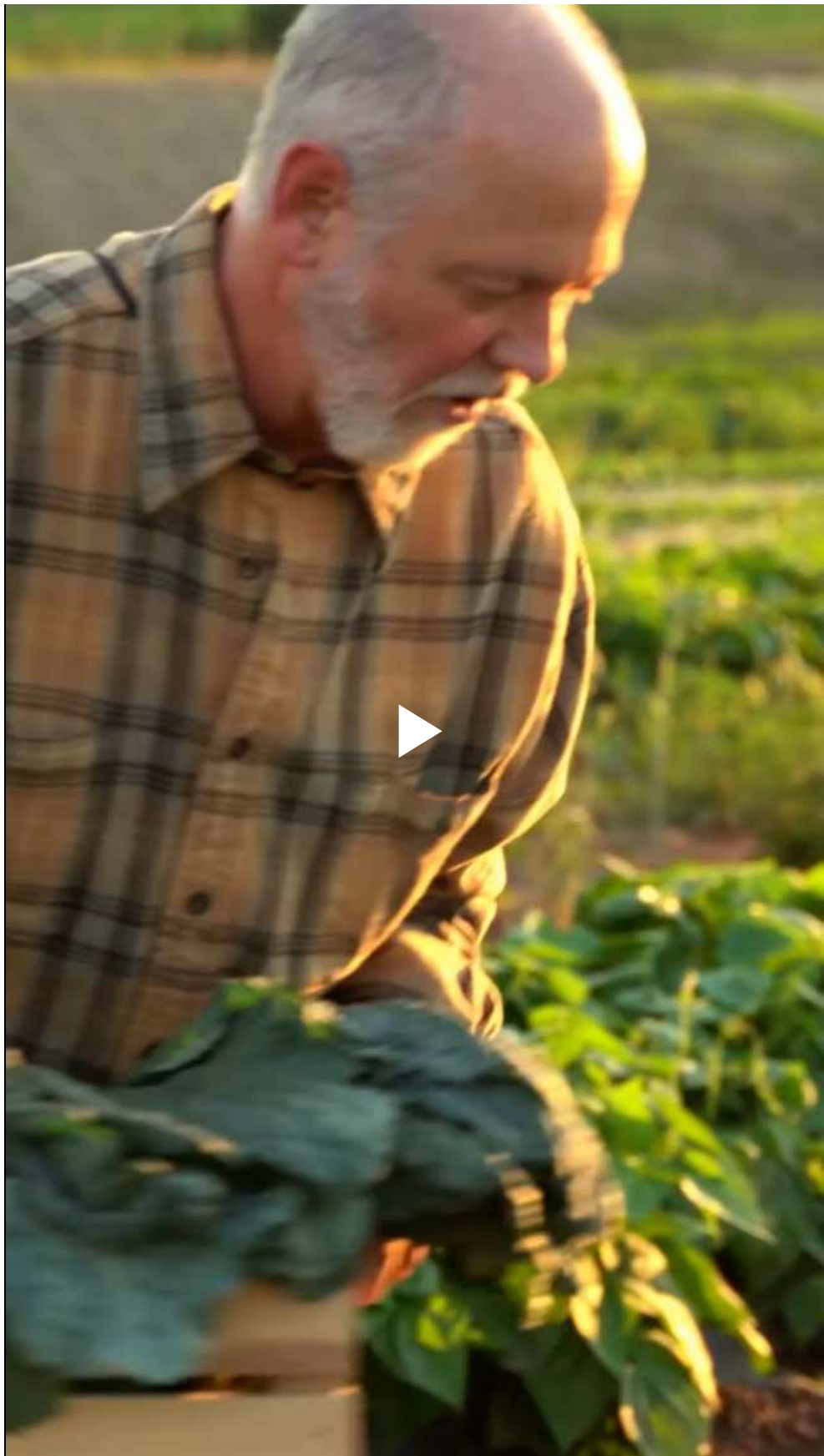
Un'alimentazione di stagione rappresenta uno stile di vita in cui la dimensione nutrizionale completa le altre dimensioni della sostenibilità: sociale, ambientale ed economica.



Seguire una alimentazione stagionale rappresenta, infatti, non solo una buona pratica, ma anche uno stile di vita in cui la dimensione nutrizionale interviene a definire, integrare e completare le altre dimensioni della sostenibilità, sociale, ambientale ed economica. Anche perché le verdure di stagione offrono il meglio delle loro proprietà in equilibrio con i ritmi e i giusti tempi della natura. Garantendo, al contempo, una rotazione importante dei consumi, oltre che dell'apporto di vitamine, fibre e sali minerali di cui l'organismo ha bisogno in ogni parte dell'anno. E definendo un approccio che tiene conto anche della pianificazione economica della spesa e dei cibi da

preparare, oltre che della riduzione degli sprechi alimentari.

Ecco, allora, una mappa delle verdure d'Italia, all'interno della quale abbiamo provato a selezionarne una sola per regione, non necessariamente la più diffusa, cercando di garantire un'adeguata rappresentanza all'incredibile varietà del grande patrimonio naturale e di gusto che abbiamo nel tempo saputo valorizzare nel nostro Paese.





— VERDURE D'ITALIA —

PATRIMONIO DI BIODIVERSITÀ E BENESSERE

In Basilicata, provate la cipolla di Matera

Quando le tagliamo ci fanno piangere. È un loro meccanismo naturale di autodifesa che consiste nello sprigionare grandi quantità di polifenoli, con lo scopo di allontanare parassiti, animali, e talvolta anche gli umani armati di tagliere e coltello. Le cipolle hanno un bel caratterino.

Ma una volta asciugate le lacrime, liberata la fantasia, possiamo sfruttare la loro versatilità cucinandole in un'infinità di modi. Crude in insalata, cotte al forno o saltate in padella, ripiene, gratinate, fritte o addirittura caramellate, abbiamo solo l'imbarazzo della scelta.

Principio base della gastronomia italiana, la cipolla, oltre alle note e inconfondibili caratteristiche organolettiche, è un ortaggio ricco di proprietà benefiche. L'alto contenuto di vitamina C, folati e potassio la rende un valido antiossidante e un ottimo alleato per il benessere delle ossa e del sistema cardiovascolare, senza dimenticare che da sempre è considerata per il suo valore diuretico e di antibiotico naturale.

La sua coltivazione si estende da nord a sud dell'Italia e, nonostante sopporti bene i terreni freddi, il meglio delle sue caratteristiche lo esprime quando è coltivata in quelli soleggiate. Le numerose varietà che ne compongono la specie prevedono cicli colturali diversi, così che possiamo trovare cipolle fresche praticamente durante tutto l'anno.

Pianta erbacea bulbosa, la cipolla viene classificata in base al colore della sua parte commestibile, il bulbo appunto, e può essere bianca, dorata o rossa.

Ne esiste, tuttavia, una varietà che rappresenta l'eccellenza della qualità del nostro Paese: parliamo della cipolla di Matera. Simbolo della tradizione contadina del territorio circostante la città dei Sassi, questa varietà è caratterizzata da una dimensione più grande rispetto alla media e da un sapore dolce e fragrante. La terra in cui cresce è argillosa e povera d'acqua, per

questo è molto resistente e può essere conservata anche una decina di mesi. La grandezza tipica di questa varietà si deve al fatto che, nel passato, i contadini, con lo scopo di ritardare la fioritura della pianta, ne pestavano la parte che reca i fiori, con il risultato di accrescere la dimensione del bulbo. E le donne, intente a raccoglierle d'estate, ne legavano le foglie esterne creando delle trecce che agganciavano alle pareti per conservarle al meglio in locali dall'aria secca e privi di luce per scongiurare ulteriori germogliamenti.

In Basilicata assaporare la cipolla di Matera significa vivere un'esperienza di gusto autentica, capace di farci immergere nella tradizione di una terra generosa capace di soddisfare in cucina tutti i nostri sensi. Soprattutto se in tavola c'è la "cialledda": una zuppa rustica e fredda, quindi ideale per rinfrescarci durante il periodo estivo. Oltre alle immancabili cipolle, troviamo i pomodori, i cetrioli, i peperoni, l'olio EVO, il basilico, il sale, e il pane raffermo (non scordiamo che il pane di Matera è a marchio IGP). Il tutto servito in una terrina di ceramica e accompagnato da un buon calice di Matera Primitivo DOC.



RICETTA

Cialledda



Campania, dove il gusto del pomodoro ha trovato la sua casa ideale

Si dice che gli spaghetti al pomodoro siano in realtà un piatto molto difficile da preparare. Dipende dal pomodoro, le sue proprietà, la forma, la sostanza, il livello di acidità, la capacità che ha il cuoco di conoscerlo, immaginarlo, interpretarlo e manipolarlo.

C'è chi li celebra e ne narra le gesta con i versi e le note di antiche canzoni popolari, chi li raffigura, magari con colori a olio, su una tela e chi, nella letteratura, li menziona come simbolo di qualcosa di magico e profondo. E, naturalmente, c'è chi li coltiva, chi li cucina e, soprattutto, ci sono i tanti che li adorano in cucina e li mangiano, ovvero la stragrande maggioranza della popolazione italiana.

I pomodori sono l'emblema della Dieta Mediterranea e della nostra tradizione gastronomica. Da nord a sud, ne sappiamo tutti declinare la preparazione in varianti pressoché infinite.

Originario del Sud America, il pomodoro arrivò in Europa, nello specifico in Spagna, nel Cinquecento, dove non fu particolarmente apprezzato a causa della sua acidità. Visto che all'epoca il meridione italiano era dominato dagli Spagnoli, il filo diretto tra i due territori, e in particolare con la città di Napoli, permise l'introduzione del pomodoro nella città del Vesuvio. E lì piacque, tanto da diventare il protagonista assoluto delle coltivazioni. Tutti da quelle parti erano impazziti per il pomodoro. Un tradizione agricola arrivata fino ai giorni

nostri grazie alle caratteristiche del terreno campano, ricco di acqua e di materiale di origine vulcanica, il pomodoro rappresenta l'eccellenza della produzione agricola locale e del made in Italy. Numerose sono le varietà coltivate in Campania e due di esse si avvalgono del marchio DOP, ovvero il pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese Nocerino, iconico in quanto perfetto per il sugo della pasta e della pizza e per questo particolarmente adatto agli usi dell'industria di trasformazione agroalimentare per preparare pelati e conserve alimentari, e il pomodorino del Piennolo, principe delle conserve casalinghe e industriali. Poi abbiamo il pomodoro Corbarino, a forma di lampadina e dalla buccia spessa, il celeberrimo “cuore di bue”, cioè il pomodoro da insalata per antonomasia, tipico di Sorrento, e il Cannellino Flegreo, una chicca caduta nel dimenticatoio per anni e oggi ritornata agli onori della cronaca grazie anche all'uso che ne hanno fatto alcuni chef famosi.

Il pomodoro non è un ortaggio, ma un frutto, visto che deriva da un fiore fecondato ed è la sezione della pianta che contiene i semi.

Assumerlo regolarmente è un ottimo investimento in termini di benessere. Oltre a essere povero



RICETTA

Gnocchi alla sorrentina



di calorie, è ricco di vitamine e minerali che garantiscono proprietà importanti antiossidanti. Contiene molta acqua, infatti rinfresca, depura e mantiene idratato il tratto digestivo. Può stimolare la digestione gastrica e come buona fonte di vitamina C aiutare a mantenere la pelle sana.

Crudo in insalata, compagno fedele della mozzarella di bufala, ripieno di riso o carne, gratinato al forno, tagliato a cubetti e adagiato su una bruschetta, è un classico intramontabile del gusto. Il sugo di pomodoro, ad esempio per gli gnocchi alla sorrentina, non ha bisogno di presentazioni. Ma diventa anche bevanda dissetante, aperitivo e, in alcuni casi, cocktail, graffiante e rock, accompagnato dalla vodka e il tabasco: il succo di pomodoro “sanguinario”, il Bloody Mary.

FRIULI VENEZIA GIULIA

FRIULI VENEZIA GIULIA, NOBILE E CONTADINO ECCO L'ASPARAGO

Compreso tra le Alpi e l'Adriatico, il Friuli Venezia Giulia è una regione di confine che regala paesaggi mozzafiato e una tradizione enogastronomica tutta da scoprire. Tra gli ortaggi più popolari, all'asparago spetta di diritto il podio. L'asparago, infatti, rappresenta la coltivazione maggiormente diffusa in regione, con diverse aree particolarmente votate tra cui vale la pena citare Fossalon di Grado, Tavagnacco e Cordenons, comune nel pordenonese che ha conferito al proprio asparago la De.Co. (Denominazione Comunale). In molte parti d'Italia, esistono prevalentemente asparagi di colore verde, mentre in Friuli è l'asparago bianco il vero protagonista delle tavole primaverili. Infatti, oltre a essere un PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) della regione, l'asparago bianco friulano è protetto dal marchio AQUA (Agricoltura Qualità Ambiente) che ne certifica tutte le fasi della produzione, dalla scelta dei terreni alle lavorazioni successive alla raccolta.

L'assenza di colorazione, sua caratteristica principale, dipende dalla tecnica di coltivazione che prevede la maturazione dell'ortaggio sotto cumuli di terra alti circa cinquanta centimetri. Oltre al colore, l'asparago bianco del Friuli ha un gusto decisamente più delicato rispetto ai più comuni asparagi verdi, ma mantiene le medesime proprietà officinali. Gli asparagi (*Asparagus officinalis*), infatti, sono da secoli conosciuti e apprezzati non soltanto per il loro sapore, ma anche per le loro proprietà diuretiche e depurative oltre che per l'elevato contenuto di fibre, sali minerali e vitamine. Diversamente da quello bianco, l'asparago violetto fuoriesce dal terreno, assumendo una colorazione lilla e un gusto fruttato, leggermente amarognolo. Quello verde, invece, germoglia completamente al sole ed è caratterizzato da un sapore più deciso tendente al dolciastro.

Gli asparagi, da sempre considerati un ingrediente nobile, in cucina vanno trattati con attenzione. Anzitutto, è indispensabile lavarli accuratamente per rimuovere eventuali residui di terra; va poi eliminata la parte finale, dura e fibrosa, prima di procedere con la cottura, che può avvenire mediante bollitura, o anche al vapore. Una volta cotti, gli asparagi possono essere utilizzati per impreziosire diverse ricette: un abbinamento classico è quello con uova e burro, alla milanese, oppure con salumi stagionati quali speck o guanciale, con cui è possibile preparare un ottimo risotto. L'asparago, inoltre, si sposa perfettamente con latte e latticini freschi (mozzarella, stracciatella o ricotta) che ne esaltano le note dolci e sulfuree, così come con il pesce, sia in accompagnamento a un secondo piatto, come un bel trancio di salmone alla piastra, sia in abbinamento a crostacei o molluschi per un primo piatto sfiziosissimo. Se, infine, lo si vuole sostenere con un buon calice di vino, il sodalizio perfetto è tra asparagi e Sauvignon DOC, un bianco dai caratteristici sentori erbacei e lievemente fruttati.



RICETTA

Vellutata di asparagi



LAZIO, LA CATALOGNA CIMATA È UN TRIPUDIO DI GUSTO



Il Lazio, regione che fin dall'antichità e lungo il corso di tutta la sua storia gloriosa e millenaria ha visto susseguirsi sul suo territorio una stretta concomitanza di usi, costumi e tradizioni spesso agli antipodi, si è conseguentemente formato sviluppando di pari passo anime contrapposte tra loro. Da una parte il suo lato imperiale e papale, ricco e ricercato, e dall'altra il forte e deciso carattere contadino, umile e popolare. Anche in ambito gastronomico la dicotomia tra la cucina nobiliare, che riverbera opulenza, e quella dei ceti meno abbienti, improntata sul sapiente utilizzo delle materie prime e sul recupero e trasformazione degli scarti e delle rimanenze di cucina, risulta evidente. Le tradizioni culinarie che si sono affermate nel tempo come tipiche di questa zona hanno preso via via sempre più spunto da quest'ultima, tanto che numerosi piatti popolari, una volta esclusivo appannaggio dei contadini, hanno preso sempre più piede sulle tavole comuni, fino a prevalere. Viene spontaneo pensare alle preparazioni a base di rigaglie, tagli poveri e sottoprodotti della macellazione - il cosiddetto "quinto quarto" - ma non si può non fare caso all'abbondanza di ortaggi che caratterizza questa cucina, impostisi di imperio anche per via della diffusa consuetudine a rispettare i giorni di magro di matrice religiosa. La vasta produzione orticola delle ricche e floride campagne laziali annovera una grande varietà di verdure, alcune delle quali fino a poco tempo fa si potevano reperire solo nei mercati locali di questa regione e di poche altre limitrofe. Un esempio su tutti: la cicoria catalogna, nota anche con il nome di cicoria asparago per via della sua forma particolare. Questa

particolare tipologia di Asteracea, infatti, presenta alla base del lungo cespo di foglie, seghettate e irregolari dal colore verde intenso, dei germogli turgidi e croccanti, chiamati talli o puntarelle, che ricordano nella forma i turioni omonimi. La cicoria catalogna è una pianta conosciuta sin da tempi remotissimi, pare già dall'Antico Egitto, e apprezzata sia per il caratteristico sapore amarognolo sia per le numerose proprietà benefiche. Il bassissimo apporto calorico, l'elevata percentuale di acqua e il contenuto di inulina fanno un alimento depurativo e disintossicante, che favorisce la digestione e il benessere intestinale e stimola la circolazione sanguigna e l'eliminazione di bile. Ricca di fibre e fonte preziosa di vitamine - A, B e C - e sali minerali - calcio, fosforo, ferro e potassio -, può aiutare a svolgere un'importante azione antiossidante. Disponibile tra autunno e inverno, la cicoria catalogna in cucina si presta a svariate preparazioni: le foglie possono essere cotte al vapore e condite in insalata, ripassate in padella con aglio e peperoncino, stufate con patate o impiegate in primi piatti, sformati, polpette vegetali o torte salate. I germogli si utilizzano invece principalmente a crudo, nelle classiche e rinomatissime puntarelle alla romana, che mettono sempre di buonumore, o aggiunte a insalate miste.



RICETTA

Puntarelle alla romana

Calabria, piccante come il suo peperoncino

Fa parte dei tanti tesori originari del Nuovo Mondo arrivati in Europa, in Spagna, alla fine del Quattrocento. A portarlo fu Cristoforo Colombo. Il peperoncino, da allora, è diventato un ingrediente importante nelle culture gastronomiche appartenenti soprattutto alle nazioni meridionali del nostro Continente. Bacca a forma di corno di inconfondibile colore rosso acceso, è prodotta da una pianta che predilige il clima caldo e soleggiato, tanto che le maggiori produzioni si trovano in Spagna, in Grecia e in Italia, specialmente in Calabria. Nella punta dello Stivale, infatti, se ne coltivano numerose varietà autoctone, tutte appartenenti alla grande famiglia del “peperoncino calabrese”, e Ciliiegino, Guglia, Naso di cane e Sigaretta sono le varietà certificate dal marchio IGP. Soprannominato “la spezia dei poveri”, nel passato le classi meno agiate, che non potevano permettersi le spezie più costose, lo utilizzavano per insaporire e conservare i cibi.

Simbolo della piccantezza, ogni tipologia di peperoncino ne ha un grado diverso e per definirlo esiste la Scala di Scoville, una scala di misurazione ideata nel 1912 dal farmacista statunitense da cui prende il nome, che quantifica, all'interno della bacca, la capsaicina, cioè la sostanza che ne determina il particolare sapore. Inoltre è una molecola nota per le sue proprietà digestive, antiossidanti, antibatteriche e analgesiche, capace di stimolare il metabolismo e di favorire il buon funzionamento dell'apparato cardiovascolare.

In Calabria il peperoncino costituisce il principio primo della tradizione culinaria. Lo troviamo macinato nelle salse per la pasta e per la pizza, come condimento per piatti di carne e pesce, fresco nelle insalate ed essiccato e conservato sott'olio. Contenuto nell'insaccato che rappresenta il carattere della gastronomia calabrese, è l'ingrediente protagonista della 'Nduja: salume originario di Spilinga, borgo in provincia di Vibo Valentia. Composto da un trito di carne e grasso di

maiale, peperoncino piccante, sale e pepe, vista la particolare consistenza può essere spalmato sul pane tostato ed essere utilizzato anche come condimento per le prime portate, soprattutto se la pasta è artigianale come la tipica “fileja”, una pasta molto antica fatta rigorosamente a mano, della lunghezza di circa dieci centimetri, che deve il suo nome a un ferretto su cui viene fatta attorcigliare la pasta per prendere la sua forma tradizionale.

L'importanza che il popolo calabrese attribuisce al peperoncino è evidente anche al di fuori della cucina. Ogni anno a settembre, Diamante, nel cosentino, ospita il Festival del Peperoncino.

La rassegna, tra le più importanti a livello nazionale e internazionale dedicate espressamente al peperoncino, ospita decine di eventi, degustazioni, mostre, convegni e il celebre “Campionato Italiano di Mangiatori di Peperoncino”.

RICETTA

Fileja con 'nduja



PIEMONTE, I CARDI NON DELUDONO MAI

Il Piemonte, tra vette mozzafiato e vigneti, regala una produzione ortofrutticola estremamente varia. Uno degli ortaggi simbolo della regione è, senza dubbio, il cardo, tipico del periodo invernale. Appartenente alla specie del *Cynara cardunculus altilis*, il cardo è imparentato con il carciofo, con il quale condivide alcune note aromatiche, sebbene assomigli a un grosso sedano. Pianta erbacea perenne, può crescere fino ai due metri di altezza e presenta foglie spinose, fiori di colore rosa-violaceo (simili a quelli del carciofo), e gambi commestibili – anche dette “coste” – di colore verde chiaro o biancastro.

Dopo una lunga maturazione, che va da maggio a settembre, si procede con la tecnica dell'imbianchimento con il duplice scopo di proteggere la pianta dalle gelate e di privare le coste della clorofilla, rendendole più tenere e dolci. Quest'operazione può essere effettuata in maniera differente – utilizzando paglia, carta o altro per proteggere i gambi della pianta – e, a seconda della tecnica scelta, consistenza e sapore finale ne saranno influenzati. Nel cuore dell'astigiano, ad esempio, il Cardo Gobbo di Nizza Monferrato ha una lavorazione unica nel suo genere, tutelata da un Presidio Slow Food. A Nizza e nei limitrofi terreni sabbiosi della valle Belbo, i cardo della cultivar Spadone non ricevono irrigazione né concime o trattamenti e a settembre, un mese prima della raccolta, vengono piegati e interrati. Tale procedimento garantisce un intenerimento e un ingrossamento dei gambi e una totale perdita di clorofilla, da cui il colore bianco e la dolcezza, preponderante rispetto al caratteristico sapore amarognolo. Altre varietà di cardo piemontesi pregiate sono il Cardo Avorio di Isola d'Asti e il Cardo Bianco Avorio di Andezeno, anch'essi sottoposti a imbianchimento, ma non interrati; e il cardo di Chieri,



apprezzato per la scarsa spinosità delle foglie e la sua facile conservabilità.

I cardo sono ottimi alleati del fegato, capaci di stimolarne e sostenerne l'attività anche grazie alle buone percentuali di ferro e rame che contengono. Consumati crudi o lessi, questi ortaggi sono ottimi diuretici, utili in caso di ritenzione idrica e nelle diete dimagranti, anche grazie al basso apporto calorico e all'elevata concentrazione di acqua e fibre, che stimola la sensazione di sazietà. Sono, inoltre, ricchi di sali minerali, in particolare calcio e sodio, e di vitamine, tra cui la vitamina C e alcune vitamine del gruppo B.

I cardo vanno consumati previa bollitura, ad eccezione del Cardo Gobbo di Nizza Monferrato che può essere mangiato anche crudo. Una volta lessati, possono essere saltati semplicemente con burro e formaggio o, in alternativa, con olio e acciughe. Oppure, ottimi passati in pastella e fritti, oppure ancora gratinati al forno con besciamella e formaggio, a mo' di lasagna vegetariana. In Piemonte, sono i protagonisti indiscussi di alcune ricette della tradizione, a partire dai gustosi flan con la fonduta fino alla celebre bagna cauda, un intingolo a base di aglio, olio e acciughe. Un'ultima curiosità riguarda il fiore del cardo da cui si estrae, da secoli, la cardosina, enzima vegetale capace di coagulare il latte e utilizzato come caglio al posto di quello animale.

► **RICETTA**
Cardo gratinati

PELLINI

Le più amate miscele Pellini da oggi disponibili in capsule in alluminio 80% riciclato



HARIBO



Le originali e inconfondibili
caramelle che regalano
felicità a grandi e piccoli!

**GIOIA IRRESISTIBILE
TUTTA DA CONDIVIDERE!**



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!

EMILIA-ROMAGNA

EMILIA- ROMAGNA, DOLCE COME IL SUO SCALOGNO

Uno degli aggettivi con cui è connotato il capoluogo dell'Emilia-Romagna (Bologna la grassa) già da solo rende l'idea del ruolo di prim'ordine che riveste in questa regione l'ambito gastronomico. Una cucina densa di tradizioni e di sapori, dove il rito della convivialità la fa da padrone, e che sfoggia numerosi prodotti tipici rinomati in tutto il mondo. Non solo tortellini e mortadella, però: l'Emilia-Romagna è anche terra ricca di campagne floride e rigogliose, da cui nascono, tra i più noti, l'asparago verde di Altedo, la cipolla di Medicina e i funghi di Borgotaro. Forse meno conosciuto, ma di rinnovato interesse negli ultimi decenni, lo scalogno di Romagna (a cui è stata assegnata la denominazione IGP nel 1997). Bulbo di una pianta erbacea della famiglia delle Amaryllidaceae (cui appartengono anche aglio, cipolla, porro e lampascione), l'*Allium ascalonicum* - che prende il nome da Ascalon, città costiera della Palestina di cui pare essere originario - è coltivato e utilizzato già dai tempi degli antichi Greci e Romani e come companatico povero della civiltà contadina. Si raccoglie nella stagione estiva, verso metà giugno, per il consumo fresco e nel mese successivo per il prodotto destinato alla conservazione e alla trasformazione, ma se tenuto in ambienti freschi, asciutti e ventilati può durare anche per diverso tempo senza alterarne le caratteristiche organolettiche. A seconda della varietà (scalogno di Jersey, scalogno grigio o comune, scalogno



coscia di pollo e scalogno di Romagna), può presentare tonalità differenti della buccia esterna, che spaziano dal grigio o bianco violaceo al rosato-rosso ramato più o meno marcato, e conformazione più o meno allungata. Lo scalogno di Romagna, dalla classica forma a fiaschetto, ha la buccia dorata ed è coltivato dagli inizi del XX secolo nelle zone di Faenza, Forlì e Imola.

Simile all'aglio per aspetto e composizione e alla cipolla come sapore, pur essendo rispetto a questa più dolce e aromatico, gode, a differenza della "cugina maggiore", di più alta digeribilità, specialmente se cotto. Ricco di sali minerali tra cui calcio, selenio, potassio, silicio e fosforo, lo scalogno viene spesso considerato utile per rafforzare i tessuti del corpo, oltre che capelli e unghie. Inoltre, contenendo anche flavonoidi come la quercetina contribuisce al benessere del nostro cuore.

Molto apprezzato per il tocco raffinato che dona alle preparazioni, si presta ottimamente a essere impiegato sia in primi che in secondi piatti, di carne o pesce o verdure: viene utilizzato come base di soffritti o di risotti (avendo l'accortezza di farlo appassire lentamente, per evitare che sprigioni note amare, perdendo la delicatezza che lo contraddistingue); nella realizzazione di sughi, salse e condimenti; per composte o conserve sott'olio o sott'aceto (di vino o balsamico); a crudo, impreziosisce e aggiunge carattere a insalate o bruschette.



RICETTA

Composta di scalogno

LIGURIA, LA MUSICALITÀ DELLE ZUCCHINE TROMBETTA

Lingua di terra a forma di arco, stretta tra il Mediterraneo a sud e Alpi e Appennini a nord, la Liguria vanta un clima particolarmente mite e temperato, grazie al quale alle tipicità delle zone di montagna e della costa si affianca una vasta e ricca produzione ortofrutticola, largamente utilizzata nella cucina di questa regione. Cucina magra, semplice e genuina, per lo più non eccessivamente elaborata, che rispecchia il territorio unendo le tradizioni proprie delle genti che da sempre l'hanno abitato - di campagna, di montagna e di mare - e che ha sempre avuto una marcata impronta vegetariana. Molte verdure originarie di Paesi lontani sono state introdotte in Italia nei secoli passati dai marinai che tornavano dai loro viaggi, molti dei quali, per chiare ragioni, provenivano da questa regione. Tra queste, sicuramente si annoverano le zucchine, arrivate dopo la scoperta del Nuovo Mondo, di cui oggi il nostro Paese è tra i maggiori produttori e consumatori. Tra le numerose varietà, tradizionali ed esclusive di questa regione sono le zucchine trombetta, note anche come zucchine lunghe liguri, zucchine di Albenga (comune in provincia di Savona, zona in cui è concentrata la coltivazione) o, in dialetto, *sûcca da reginn-a* (zucca della regina). Frutto di una pianta rampicante ad alta produttività, di colore verde chiaro e dalla forma allungata e sottile, arrotondato alla base dove sono concentrati i semi, se coltivato a terra si attorciglia su sé stesso, ricordando appunto lo strumento musicale che dà il nome a questo curioso ortaggio. Curioso per la forma - allungata come per effetto di gravità (può misurare anche più di un metro) se la pianta rampicante viene



disposta su tralicci o pergolati, ritorta se appunto poggia a terra - e curioso per il fatto che si raccoglie immaturo per utilizzarlo come le comuni zucchine o a completa maturazione se consumato come una zucca. Ortaggio dalla doppia personalità, insomma, che se nel suo uso più diffuso assomiglia nella forma e nel sapore a una zuccina, dall'altro è invece una vera e propria zucca, della specie *Cucurbita moschata*. Dal sapore dolce e delicato e dalla polpa soda e compatta, le zucchine trombetta sono disponibili da inizio giugno a ottobre ma, se fatte maturare sino a fine ciclo, quando assumono note di colore ramate, e conservate in luogo fresco e asciutto, possono durare anche tutto l'inverno. Ricche di sali minerali, come potassio, fosforo, magnesio e zinco, e vitamine, tra cui spiccano la A e la C, hanno proprietà diuretiche, depurative e disintossicanti, in quanto ricche di acqua e dall'apporto calorico molto ridotto (18 calorie per 100 grammi). Altamente digeribili, per la loro estrema versatilità trovano largo impiego in cucina, nella preparazione di primi di pasta o di riso (diffuso l'abbinamento con la salsiccia), secondi piatti (frittate, zucchine ripiene), contorni (cotte al vapore e condite tal quali, fritte o rosolate in padella con pomodori o cipolle) o piatti unici (sformati e torte salate).



RICETTA

Tortini con zucchine trombetta

LOMBARDIA, SCOPRITE LA ZUCCA PERFETTA CON IL DOLCE E IL SALATO

La Lombardia, oltre ad automotive, design, produzione casearia e moda, vanta un comparto agricolo assai fiorente, in cui alla zucca è riservato un posto d'onore. Basti pensare che in Lombardia si coltivano circa il 25% di tutte le zucche prodotte in Italia (il restante 75% è suddiviso tra Emilia Romagna, Veneto, Campania, Lazio, Liguria, Sicilia e Toscana). Accanto a zucche ornamentali e “da competizione”, si incontrano soprattutto cultivar commestibili, quali la Delica, la Bertina, la Violina e la Mantovana, fiore all'occhiello dell'agricoltura lombarda.

Anche nel caso della zucca, com'è per il pomodoro, la melanzana, la patata e altro ancora, dobbiamo a Cristoforo Colombo la sua introduzione entro i confini continentali. Tipica dell'area sudamericana, in Europa è stata a lungo destinata unicamente all'alimentazione animale o alla plebe, affermandosi come cibo “per tutti” soltanto a partire dal XVIII secolo, coadiuvata da una serie di carestie che ne hanno fatto maggiormente apprezzare la sua resistenza, economicità e redditività. Non vanno, inoltre, trascurate le proprietà di questo ortaggio che, oltre a contenere un buon quantitativo di vitamine (soprattutto A e C), è ricca di betacarotene, un antiossidante ritenuto importante per la pelle, e di Omega 3, acidi grassi dagli innumerevoli benefici per la salute.

La zucca Mantovana, dal 2004, è riconosciuta come PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) della regione Lombardia. Nota anche come “cappello del prete”, per la sua peculiare forma tonda schiacciata ai poli, simile a un turbante, presenta dimensioni



RICETTA

Gnocchi di zucca

importanti – può arrivare a cinque chili di peso –, una buccia dura e rugosa di colore verde-grigiastro e una polpa compatta e di un bell'arancione vivido, dal gusto dolce e aromatico. In cucina si può adoperare in vari modi, dal salato al dolce, anche se dà il meglio di sé se utilizzata per la realizzazione dei tipici gnocchi, a base di patate e zucca, o degli immancabili tortelli con amaretti, mostarda, parmigiano, scorza di limone e noce moscata. L'uso della varietà Mantovana per la farcia dei tortelli – che, tutt'oggi, sono una specialità di tutta l'area padana compresa tra Mantova e Crema – è attestato già a fine '500, come si legge nel ricettario di Giovanni Battista Rossetti, cuoco della corte estense. Come già accennato, però, la zucca è un ortaggio estremamente versatile che può addirittura dar vita a dolci unici, come sfiziose frittelle, muffin o torte, tipo la celebre pumpkin pie americana, preparata in occasione di Halloween. Ed è proprio a ottobre – periodo di raccolta – che diversi campi di zucche (pumpkin patch) della Lombardia aprono i loro cancelli per accogliere chiunque voglia raccogliere e intagliare la propria zucca, mutuando una tradizione d'oltreoceano che sta sempre più spopolando anche da noi. Per le ricette salate, invece, via libera alla fantasia! Ottima come vellutata o per arricchire un minestrone di verdure miste; al forno o saltata in padella come semplice contorno; frita o grigliata per esaltarne il gusto; oppure, ancora, trasformata in sfiziose polpette, assieme a parmigiano, pangrattato, spezie e aromi.



Marche, il protagonismo dei fagioli

Le Marche sono l'unica regione d'Italia ad avere la desinenza del nome al plurale ed è una peculiarità particolarmente curiosa, perché effettivamente, per via della posizione di centralità che occupano nella spartizione geografica dello Stivale e della pluralità di tradizioni, dialetti, usi e costumi che caratterizza le differenti tipologie di territorio – collinare, montano e costiero –, presentano un'anima dalle tante sfaccettature. Naturale ponte geografico e culturale tra nord e sud della penisola, questa è una zona dove più che altrove il patrimonio culinario prevede la coesistenza di medesimi prodotti e piatti tipici, proposti però in una moltitudine di varianti, che cambia non solo di paese in paese o di porto in porto, ma a volte addirittura di casa in casa.

Che provenga dalle campagne e dalle vigne, dal mare o dalla montagna, la cucina marchigiana si contraddistingue comunque per i sapori genuini e veraci. Le zone che compongono questa regione, infatti, pur influenzandosi vicendevolmente e presentando caratteristiche simili, sono ben distinte tra loro e ciascuna partecipa con il loro specifico patrimonio culinario.

Alimenti tipici di questo territorio, che forse mettono d'accordo tutti, sono i legumi, di cui in queste zone sono custodite varietà molto antiche, autentici tesori di biodiversità. In tempi recenti, anche grazie al supporto della Regione Marche, che ha stanziato i finanziamenti nell'ambito di una ricerca scientifica, sono stati recuperati e messi nuovamente a dimora numerosi ecotipi locali di legumi a lungo dimenticati, che offrono una gamma di sapori e caratteristiche piuttosto vasta.

Tra i numerosi legumi tipici di queste zone (fave, piselli, roveja, lenticchie e

cicerchie), i fagioli – *li fasciòli* – oltre a essere i più utilizzati, in cucina ma anche in numerosi proverbi e modi di dire locali, vantano forse la varietà di tipologie più numerosa. I fagioli di Laverino, i fagioli Cenerino del Lago di Colfiorito, i fagioli Monachello, i fagioli Biscottino, i fagioli Occhio di luna e i fagioli Solfi presentano ognuno delle particolarità proprie, tutte squisite per gusto e sapore e forse ancor di più per le numerosissime virtù. Raccolti tra maggio/giugno e ottobre e disponibili lungo tutto il corso dell'anno, i fagioli sono ricchi di vitamine (B, C, E), sali minerali (ferro, calcio, potassio, fosforo, zinco) e fibre.

Tra le ricette tipiche, originate da una tradizione contadina sempre supportata da una visione antispreco e di recupero, questi legumi vengono valorizzati in primi piatti asciutti o in brodo (in zuppe, creme e passati, da soli o con pasta, riso o polenta), seconde portate (spesso in umido, con ossa di prosciutto, salsiccia, lardo o cotiche) e contorni (quali fagioli in bianco con cipolle, fagioli all'uccelletto, fagioli con erbe di campo).

RICETTA

Fagioli con le cotiche



PUGLIA, IL PROFUMO DELLE CIME DI RAPA



Sono le regine della gastronomia pugliese. Le cime di rapa svelano i segreti del gusto di un territorio e ne raccontano l'identità più intima e profonda. Le vedi ovunque, crescono orgogliose nel paesaggio agricolo e sono il profumo che senti uscire dalle finestre delle cucine nascoste nel bianco dei vicoli dei centri storici. Sentirne anche solo pronunciare il nome ci trasporta immediatamente nel tacco dello Stivale, ci fa venire voglia di cucinare, di andare al ristorante, di mangiare. Roba da gourmet raffinati e materia prima della grande tradizione popolare pugliese.

Le cime di rapa non sono soltanto un ingrediente da usare in cucina per alcune straordinarie ricette. Sono molto di più. Le cime di rapa sono il simbolo della fertilità della terra, della generosità della natura, della genuinità della tradizione, dell'umano saper fare.

Ed ecco che dopo il primo assaggio, per chi non le avesse ancora provate, finiscono per essere sempre presenti nelle liste della spesa. È inevitabile. E guai a dimenticarle.

Considerate un ortaggio autunnale e invernale, la loro raccolta avviene, soprattutto in Puglia, da novembre fino ad aprile, e per far fronte alla loro mancanza durante i mesi estivi, non è raro trovarle surgelate nei supermercati.

Meglio conservate nel freezer o cucinate fresche, appena colte? L'importante è averle.

Costituito da foglie, steli e fiori, in cucina ne utilizziamo le infiorescenze e le foglie più tenere, quelle più piccole e sottili. Di inconfondibile colore verde brillante, la dimensione, a seconda della varietà, può variare dai quindici ai cento centimetri e le foglie, di forma ellittica, sono frastagliate. Il caratteristico sapore amarognolo talvolta, a seconda della zona di coltivazione, tende al piccante, per questo, spesso, con lo scopo di smorzare

sapori decisi e per creare un'armonia garbata, le cime di rapa vengono proposte come accompagnamento per pietanze importanti come le salsicce, il formaggio di pecora, le alici o il baccalà.

Ma il trionfo del loro carattere e della loro personalità ribelle e autonoma si afferma nei primi piatti. Le orecchiette con le cime di rapa ne rappresentano l'eccellenza. Saltate in padella con aglio e peperoncino, amalgamate con la ricotta salata e l'olio EVO, danno vita a un capolavoro di fama internazionale tutto da gustare. Se poi la pasta è fatta in casa, si può rasentare il sublime. In caso contrario possiamo tranquillamente accontentarci. È un primo piatto semplice, ma di temperamento imperiale. Lesse e condite con olio EVO o stufate, anche con il peperoncino, le possiamo trovare all'interno di minestre rustiche di verdure e legumi, o nella farcitura di torte salate.

Oltre agli eccezionali valori organolettici, non meno importanti sono le proprietà benefiche di questo ortaggio, capace di contribuire al buon equilibrio della nostra salute. Visto lo scarso apporto calorico, sono indicate per chi intende perdere peso. Hanno buone proprietà diuretiche e sono caratterizzate da un alto contenuto di fibre, quindi risultano ottime per il buon funzionamento dell'apparato digestivo. Inoltre sono ricche di micronutrienti quali i folati, la vitamina C, il potassio e il ferro, sostanze antiossidanti utili alla prevenzione di infiammazioni e di patologie cardiovascolari o croniche come il diabete.

RICETTA

Orecchiette con le cime di rapa

SARDEGNA, TERRA DEL CARCIOFO OTTIMO ANCHE CRUDO

Nonostante la regione sia universalmente nota soprattutto per le acque limpide e cristalline del suo mare, l'anima più autentica della Sardegna risiede in realtà all'interno dei suoi confini costieri. Terra ricca di fascino e intrisa di tradizioni ancestrali, perpetuate nei secoli in maniera praticamente immutata, il carattere di quest'isola dalla storia antichissima affonda le sue radici in un mondo agro-pastorale contraddistinto da ritmi lenti, natura incontaminata, pascoli bradi e saggezza millenaria. Elementi che si riflettono anche negli aspetti essenziali della sua cultura gastronomica, connotata ancora oggi da riti collettivi tramandati dai tempi dei tempi per la preparazione di pani, paste e dolci tradizionali finemente lavorati e proposti in una varietà copiosissima di forme e decorazioni. Questi, insieme al famoso pecorino e a carni cotte allo spiedo, i cardini principali della cucina tipica sarda, prodotti ad hoc per poter essere conservati a lungo e idonei quindi ai prolungati periodi di transumanza dei pastori in ambienti spesso impervi e isolati. Senza lasciare indietro la grande rilevanza delle piante selvatiche commestibili che crescono spontaneamente nelle campagne e nei boschi: asparagi, cardi, funghi, finocchietto, capperi e carciofi, assorbendo tutte le sfumature di odori della rigogliosa macchia mediterranea, si distinguono per il gusto marcatamente intenso.

I carciofi autoctoni sardi, in particolare, risaltano per l'unicità di sapore, aroma, forma e proprietà nutritive che li caratterizza. La coltivazione di *Cynara scolymus*, oltretutto, necessita di risorse idriche contenute e avviene in modo tradizionale ed è quindi altamente sostenibile per l'ambiente e contribuisce alla conservazione della biodiversità locale e alla preservazione degli ecosistemi naturali. Alti e con lunghe e numerose spine sia sul fusto che all'estremità, dai bellissimi fiori colorati tra il



fucsia e il violetto, il carciofo sardo si raccoglie dalla fine di ottobre sino a primavera inoltrata. Povero di calorie e ricco di fibre e di nutrienti essenziali, come minerali (soprattutto calcio, fosforo, potassio, ferro e magnesio), vitamine e fenoli, dal bassissimo contenuto calorico, il consumo di carciofo può agevolare la digestione, stimolare l'attività epatica e contribuire al benessere intestinale. Dal sapore dolce ma deciso, leggermente amarognolo, e dalla polpa tenera e succulenta, si consuma sia crudo – la base delle foglie, da intingere a una a una in un pinzimonio o anche solo in ottimo olio e staccare con un morso, è un antipasto semplice ma veramente gustoso; tagliati fini e conditi in insalata, con l'aggiunta o meno di bottarga; conservato sott'olio – sia cotto – per un risotto o un primo di pasta o di tipica fregola, in frittata o trifolati.



RICETTA Carciofi con patate

Molise, tutte le forme del peperone

Rosso come un peperone? Allora anche dolce, piccante, saporito, succoso, tenero, croccante e genuino come un peperone. Perché le numerose varietà di questo ortaggio simboleggiano altrettanto numerose caratteristiche capaci di renderlo una vera sorgente di benessere e versatilità in cucina.

Coltivato nelle zone di clima temperato, in centro e sud Italia costituisce una fonte di ricchezza per i coltivatori per la qualità della sua produzione. In Molise, soprattutto, il peperone riflette una cultura che coniuga la terra, l'arte culinaria e l'ospitalità. In questa regione, terra custode di antiche usanze, troviamo ancora molte feste popolari dedicate al prezioso ortaggio, in cui la comunità riunita a festa celebra la maestria dei produttori locali, dando l'opportunità ai visitatori di assaggiarne le varie preparazioni e versioni. Un esempio su tutti è la devozione dei peperoni che ogni anno si svolge a Gildone, un borgo in provincia di Campobasso. Il rituale prevede, da oltre cento anni, che il 15 di agosto gli abitanti si ritrovino presso la chiesa di Santa Maria a Quadrano dove, oltre alle funzioni religiose in onore dell'Assunta, vengono fritti, all'aria aperta, quintali e quintali di peperoni. Questi sono proposti solitamente all'interno di un panino e si possono mangiare in cambio di un'offerta.

Di colore rosso, il più aromatico, giallo, tenero e succoso, arancione, tipicamente dolce, verde, piccante, viola, leggermente amarognolo o bianco, dalla polpa delicata, la forma del peperone può essere a campana, allungata oppure tonda e le sue dimensioni possono andare dai pochi centimetri fino a superarne i trenta. Dipende tutto dalla varietà. Quello che è certo è che la varietà molisana, che prende il nome di "peperone a corno", prevede una lunghezza di circa venti centimetri con un diametro di almeno tre o quattro, e a maturazione completa il colore è rosso intenso, almeno quanto il sapore. La croccantezza della sua consistenza lo rende un ingrediente perfetto per essere gustato sia crudo che cotto. Per questo lo possiamo trovare in numerose ricette tipiche della tradizione gastronomica italiana

e, in particolare, molisana. Una su tutte, i peperoni alla molisana. Semplici da preparare, sublimi da assaggiare.

Raccolto da metà estate fino all'autunno, la versatilità che lo caratterizza lo rende eccezionale per tutte le portate: come antipasto, crudo tagliato a strisce o ridotto in salsa e spalmato su un crostino, come sugo per la pasta, ripieno, fritto, stufato, grigliato, arrostito, cotto in padella, oppure come sfizio, essiccato, sott'olio o sotto aceto. In sostanza, può essere il protagonista assoluto nella preparazione delle ricette più complicate così come di quelle più semplici e veloci.

Utilizzarlo regolarmente come ingrediente dei nostri piatti significa assicurarsi una buona dose di salute, infatti dato che è ricco di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre, contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiache, a mantenere bassi i livelli di zucchero nel sangue e a regolare il metabolismo. Inoltre la sua scarsità di calorie ne fa un ottimo alleato per chi deve tenere sotto controllo il peso, favorendo infatti la salute digestiva, che è un aspetto decisivo per il nostro benessere generale, e il senso di sazietà senza rinunciare al piacere del palato.



RICETTA

Peperoni alla molisana



TRENTINO-ALTO ADIGE

TRENTINO - ALTO ADIGE, DOVE IL CAVOLO REGNA SOVRANO

Laddove il territorio è prevalentemente montuoso e le temperature rigide rendono difficoltosa la coltivazione di diversi ortaggi, il cavolo invece prospera. È il caso del Trentino-Alto Adige, la cui tradizione gastronomica risente moltissimo dell'influenza della tradizione austro-ungarica per la quale, da sempre, il cavolo è uno degli ortaggi più apprezzati (assieme alle patate). Con il termine "cavolo" si identificano diverse cultivar della medesima specie, di cui il cavolfiore, il cavolo broccolo (o soltanto "broccolo"), il cavolo cappuccio e il cavolo verza (o "verza" al femminile) sono indubbiamente le più popolari. Il cavolo cappuccio, con la sua peculiare testa compatta, e la verza, dalle foglie ampie, di colore verde scuro e con una marcata nervatura, sono le varietà maggiormente diffuse in Trentino, come testimoniano le innumerevoli ricette della cucina tirolese che li prevedono. Tra i più noti, il cavolo cappuccio venostano, dalle dimensioni notevoli e la maturazione tardiva, e il cavolo di Trodena che, per decenni, ha quasi soppiantato gli altri, per le vaste aree dedicate esclusivamente alla sua coltivazione.

Tradizionalmente - e di chiara matrice germanica - per conservare il cavolo più a lungo, è stata scelta la tecnica della fermentazione con aceto e aromi: è così che si ottengono i famosi crauti. In Trentino esiste una preparazione analoga, registrata come PAT tipica della provincia di Trento, ossia quella delle verde (o verdòle). Le foglie di cavolo, lavate con cura e tagliate, vengono abbondantemente salate e fatte fermentare in appositi contenitori in legno di larice. A differenza

dei crauti, le verde altoatesine sono tagliate in piccoli pezzi anziché a striscioline, e non vengono aggiunti aromi di alcun tipo. Un'altra differenza sta nell'uso del cavolo tutto intero, comprese le foglie esterne e verdi (da cui probabilmente il nome) e non soltanto del cuore bianco. Il processo di fermentazione dura quaranta-cinquanta giorni circa.

Qualunque sia la varietà prescelta, tutti i cavoli sono ricchi di acqua, fibre e sali minerali, buone percentuali di vitamina C e di acidi grassi omega 3 e omega 6. Pertanto, i cavoli sono ottimi alleati dell'organismo, grazie alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti che li caratterizzano, soprattutto se consumati crudi, mentre, se fatti fermentare, vanno a contribuire al lavoro della flora intestinale.

Oltreché le verde, con la verza e il cavolo cappuccio si possono preparare diverse ricette della tradizione tirolese, da una semplice insalata arricchita con lo strepitoso Speck dell'Alto Adige IGP, a uno sfizioso contorno agrodolce da utilizzare per accompagnare la carne grigliata. Oppure ancora si può utilizzare per preparare una gustosa zuppa - è il caso della mitica verza alla tirolese -, o una vellutata, oppure come condimento di paste e risotti, magari trasformandolo in crema e impreziosendolo con qualche pezzetto di salsiccia.

▶ RICETTA Verza alla tirolese



VALLE D'AOSTA

VALLE D'AOSTA, LE MILLE VARIETÀ DELLA PATATA DI MONTAGNA

La montuosità della Valle d'Aosta complica, in molti casi, il lavoro agricolo. Ciononostante, questa piccola regione di confine offre alcune eccellenze capaci di mettere d'accordo tutti: le patate. La patata, sebbene arrivò in Europa intorno alla metà del XVI secolo, impiegò oltre un secolo per essere apprezzata come alimento, essendo a lungo considerata unicamente una pianta ornamentale. In Valle d'Aosta, con tutta probabilità, le prime coltivazioni risalgono agli inizi del 1700, leggermente in anticipo rispetto al resto d'Europa proprio in virtù della posizione strategica della regione, luogo di transito e di rapporti commerciali con la Francia tutta e la Savoia in particolare. I primi a coltivarle furono i Walser, antico popolo di origine germanica che, a partire dal XII secolo, si era stabilito prima di ogni altro in alta montagna, nell'area limitrofa al massiccio del Monte Rosa. Oltre a fienili, stalle, abitazioni, pascoli e mulini, l'eredità dei Walser riecheggia in alcune varietà di patate tuttora esistenti quali la Safier, la Parli e la Macchiata.

Ben presto, la patata (in patois: tartifle o trafolle) divenne per i valdostani uno degli alimenti essenziali, grazie soprattutto alla possibilità di coltivarla in territori particolarmente difficili (anche fino ai 1800 metri di quota), alle sue buone proprietà e alla facilità di conservazione. In effetti, il profilo nutrizionale di questo tubero è veramente ottimo. Fonte di carboidrati, per cui presenta aspetti analoghi ai farinacei, quali un buon apporto energetico e un elevato potere saziante, è però naturalmente priva di glutine e quindi adatta a celiaci e intolleranti. Unica tra gli alimenti amidacei a contenere vitamina C, la patata è altresì ricca di minerali – circa una ventina, tra cui ricordiamo potassio, magnesio, ferro e fosforo

– e di fibre, presenti in particolar modo nella buccia. Le patate sono inoltre ricche di antiossidanti, come flavonoidi, carotenoidi e acidi fenolici.

La particolare conformazione geo-climatica della Valle d'Aosta, caratterizzata da terreni freschi, ricchi di minerali, e da elevate escursioni termiche fra notte e giorno, hanno creato le condizioni ottimali per la coltivazione delle patate. Diverse le varietà tradizionali che si producono, tra cui spicca la patata Verrayes – ora Presidio Slow Food – dalla buccia viola lucente con striature arancioni. La pasta è gialla chiara, abbastanza farinosa e piuttosto asciutta e il sapore è intenso e persistente, leggermente dolce e dalla buona mineralità. Una volta raccolte, queste patate vengono portate in magazzini freschi e bui ove ha luogo il periodo di “quarantena” (com'è stato storicamente chiamato): almeno venti giorni in cui i tuberi vengono fatti riposare, cosicché si asciugano e acquisiscono maggiore conservabilità. Oltre a queste, molte altre sono le patate di montagna che possiamo trovare in Valle: patate gialle (Piatlina, Agria, Saucisse ecc.), viola (come la Blu di S. Gallo o la Violetta), arancio-rossastre (Cerisa, Rote Emmalie) o pallide (tra cui la Primura e la Precoce di Prettigovia) e dalle forme e dimensioni più varie. Gli utilizzi in cucina delle patate sono pressoché infiniti: arrosto, fritte, al gratin o ridotte in purè, per la preparazione degli gnocchi o dei tipici rosti, frittelle di patate grattugiate, da gustare da sole o variamente condite.

RICETTA

Rosti di patate



Sicilia, sua maestà la melanzana

Circondata dal Mar Mediterraneo e a un tiro di schioppo dal continente africano, la Sicilia riflette nel suo ricco patrimonio culturale e artistico la molteplicità di tradizioni, usi e costumi delle numerose popolazioni che hanno dominato la regione nel corso dei secoli e che hanno lasciato, inevitabilmente, traccia di sé. Non è difficile distinguere le sfumature del passaggio di greci, romani, bizantini, arabi, normanni, angioini e aragonesi, le cui caratteristiche hanno permesso di creare un insieme di specificità che risplende della mescolanza di tante differenti eredità, ognuna marcatamente pregnante.

Le orme del passato hanno influenzato in modo chiaro ed evidente anche l'ambito gastronomico, le cui radici sono da ricercare soprattutto nelle usanze derivanti dal mondo arabo. Di impronta araba è, per esempio, una delle più significative peculiarità che rendono la cucina siciliana così particolare e così difforme da tante altre realtà italiane, ovvero la consuetudine a unire dolce e salato, dando vita a numerosi piatti agrodolci di grande carattere.

E sempre agli arabi va riconosciuto il merito di aver portato in questa terra molti prodotti che fino alla loro venuta erano sconosciuti, e che oggi caratterizzano prioritariamente l'elaborata arte culinaria che contraddistingue quest'isola, quali il riso, gli agrumi, le spezie (cannella e zafferano in testa), il cuscus e quella che viene considerata la regina indiscussa della tradizione gastronomica siciliana: sua maestà la melanzana.

In questa terra, che si potrebbe definire quasi sinonimo per antonomasia di mare, sole e terra vulcanica, elementi che donano particolarità uniche al terreno e alle coltivazioni, le verdure in generale occupano un posto di particolare riguardo, ma la melanzana nello specifico ha trovato qui un'accoglienza e una valorizzazione ineguagliabili, radicandosi come uno degli ingredienti che maggiormente caratterizzano la cucina di questa regione che oggi è tra i suoi maggiori produttori. Piccole e sottili, grandi e bulbose, tonde, lunghe, striate, con o senza costolature, di colore viola vivace, violetto, bruno-violaceo marmorizzato, viola scuro quasi

nero o, all'opposto, bianco candido, la stagione delle "mele insane" varia a seconda della zona e del clima, ma indicativamente comincia a giugno e si protrae sino a ottobre. Solanacea ricca di minerali come fosforo, magnesio, potassio e ferro, vitamine (K, B, C) e antiossidanti, apporta benefici alla salute e contiene un'elevata percentuale di acqua che favorisce un'azione depurativa. A seconda della varietà le melanzane possono tendere all'amarognolo, avere note più o meno piccanti o prettamente dolci, prestandosi a svariate preparazioni. Tra le ricette più rinomate e diffuse, da ricordare la parmigiana, che la vede abbinata a formaggio e pomodoro; la pasta alla Norma, con *mulinciane* fritte al sugo di pomodoro arricchito generosamente con ricotta salata; la pasta a taianu, con aggiunta di carni miste; l'amatissima caponata, perfetta in tutte le occasioni.

RICETTA

▶ Caponata con melanzane e peperoni



UMBRIA

UMBRIA, DOVE LE LENTICCHIE NON PORTANO SOLO BENE MA FANNO BENE



Incantevole e prezioso gioiello incastonato tra verdi e dolci paesaggi dal sapore antico e autentico, l'Umbria rappresenta il "cuore verde d'Italia", come spesso viene definita questa regione senza sbocchi sul mare, ma densa di boschi e colline. Un panorama e un'attitudine sinceri e immediati, caratteristiche che si riflettono in linea diretta anche sulla gastronomia tradizionale, dai toni schietti e rustici e intrisa di note di sottobosco e di campagna, che accoglie influenza e spunti dalle regioni limitrofe, ma che al contempo gode di una spiccata personalità. Terra di norcini (termine che, non a caso, deriva proprio da Norcia, comune in provincia di Perugia, antica e moderna patria di macellai e insaccatori), ma anche terra dalla millenaria civiltà agricola, la cui produttiva fertilità del terreno ben fa adattare la crescita spontanea di prodotti del sottobosco (i funghi e i tartufi di queste zone sono ricercatissimi) e che si presta ottimamente alla coltivazione di cereali e di legumi. Tra questi ultimi, un posto d'onore meritano le lenticchie (IGP dal 1997 quelle, famosissime, della piana di Castelluccio), fiore all'occhiello del patrimonio culinario umbro. La coltivazione delle lenticchie è tra le più antiche di cui si abbia testimonianza: pare risalga addirittura al periodo Neolitico. Dal mese di maggio alla fine di luglio, quando avviene la raccolta, la fioritura della *Ervum lens* che contorna i Monti Sibillini regala uno spettacolo mozzafiato, un caleidoscopio di mille colori e altrettanti profumi.

Corroboranti, nutrienti, energetiche, squisite ed

estremamente salutari, le lenticchie, oltre a rivestire notoriamente un significato benaugurale, sono un vero e proprio toccasana per l'organismo: ricche di fibre, di minerali (ferro, magnesio, potassio), di vitamine come la tiamina e la niacina, che svolgono importanti funzioni a supporto del sistema nervoso centrale, di antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi e di proteine nobili.

Le varietà di lenticchie sono numerose e si differenziano per dimensione, per sfumature di sapore e per resa in cottura ma, soprattutto, per il colore: possono essere gialle, aranciate, marroni più o meno scure con aloni verdastri e nere. Non necessitando di ammollo prima di essere utilizzate, sono di comoda fruizione e di rapida cottura, soprattutto se di piccole dimensioni e dalla buccia sottile come quelle di Castelluccio; inoltre sono prive di pericarpo esterno, quindi di più facile assorbimento digestivo rispetto ad altri legumi. Oltre che per l'inconfondibile sapore, sono molto apprezzate per la loro versatilità: si prestano infatti a una moltitudine di preparazioni, dalle zuppe ai primi piatti di pasta o di riso, tradizionalmente abbinati a salsiccia o ai classici zampone e cotechino, o ridotte in purea da usare per la preparazione di polpette, sformati e burger vegetali da arricchire con spezie e aromi a piacere.

RICETTA

► Zuppa di lenticchie
con gambuccio

VALMORA

ACQUA MINERALE

ARMANDO TESTA

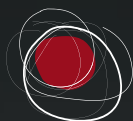


La fonte della tua natura.

Nel cuore delle Alpi Piemontesi, nel Parco Montano di Rorà certificato PEFC, nasce Valmora, un'acqua leggera ed equilibrata, tesoro prezioso di chi per istinto ricerca la massima purezza.



GOLD PARTNER



CALDIROLA®

1897
L'ITALIA DEI VINI

VIVI FRIZZANTE



LA CACCIATORA®

www.caldirola.it

TOSCANA, IL CAVOLO NERO CHE NON FINISCE SOLO IN ZUPPA



La Toscana vanta una tradizione gastronomica sobria ma autentica, che riesce a essere elegante senza cedere il passo all'opulenza e che affonda le sue origini nelle usanze povere e contadine che, con maestria, sanno conferire onore e pregio ai prodotti del territorio, valorizzandoli attraverso preparazioni semplici ma di grande carattere, impareggiabili nella pienezza del loro equilibrio per caratteristiche e accostamenti. D'altro canto, Pellegrino Artusi, autore del noto ricettario e promotore di una cucina genuina e, per così dire, di "riscatto", che ha saputo esaltare ed elevare le qualità della cucina rustica e di recupero, era originario proprio di questa regione.

Tra i prodotti della terra spicca il cavolo nero, noto anche come cavolo toscano, cavolo a penna o cavolo palmizio: una varietà di cavolo particolare, diverso dagli altri perché si presenta infatti "senza testa", ovvero le sue foglie, di colore verde scuro – il colore intenso è dovuto all'elevata concentrazione di clorofilla –, non sono unite a palla, ma, lunghe e bitorzolute, ben divise tra loro a formare un ciuffo affusolato che tende all'esterno. Dal sapore lievemente amarognolo, si raccoglie tra l'autunno e l'inverno e offre spiccate proprietà depurative e antinfiammatorie. Ricco di proprietà antiossidanti, il cavolo nero contiene numerosi sali minerali (calcio, potassio, magnesio, ferro, zinco, fosforo, rame, sodio, zolfo, manganese, fluoro e selenio) e vitamine (A, B, C e K).

Viene impiegato tradizionalmente nella preparazione di zuppe, minestre e minestrone, che in questa regione in particolare rivestono un ruolo di primo piano (tra le più note: ribollita, acquacotta, bordatino, pappa al pomodoro, gran farro). E si può arricchire

con un generoso giro di olio, grande protagonista della tradizione gastronomica toscana, apprezzato universalmente.

Al momento di utilizzare il cavolo nero in cucina, le foglie più grandi vanno separate dalla costa centrale, semplicemente afferrandole nella parte attaccata allo stelo e staccandole man mano, come snocciolandole. Oltre che in zuppe e minestre, è prelibato saltato in padella, previa sbianchitura, saltato con olio, aglio e peperoncino o altri aromi. La conformazione e la compattezza delle sue foglie consentono di ottenere, banalmente spezzettandole, delle chips croccanti in forno: uno snack leggero e salutare da leccarsi le dita, perfetto per aperitivi o come contorno, da intingere, per esempio, in una salsa di yogurt magari aromatizzata con erba cipollina o con foglie di aglio orsino sminuzzate. Da provare anche il pesto di cavolo nero con aglio e noci (o mandorle) con cui condire una pasta, ma perfetto anche sui crostini o sulla classica fettunta. Una preparazione veloce che richiede un'unica accortezza: per far sì che le foglie conservino il loro verde brillante, dopo averle sbollentate basta raffreddarle brevemente in acqua fredda.



RICETTA

La ribollita

VENETO, TUTTI I COLORI DEL RADICCHIO

Il Veneto è la regione italiana a vantare la più alta concentrazione di varietà di radicchi (o cicoria selvatica) per una duplice ragione: condizioni favorevoli da un lato, e la presenza del fiume Sile dall'altro. È, infatti, proprio nell'acqua di questo fiume che viene immerso il radicchio, con una tecnica denominata sbianchimento (o toelettatura), cosicché assuma quelle caratteristiche cromatiche e organolettiche note a tutti.

Da un punto di vista nutrizionale, il radicchio è ricco di fibre, di diversi sali minerali tra cui potassio, magnesio e ferro e di vitamina A, C e, in minor quantità, di alcune vitamine del gruppo B. Molteplici le proprietà salutari di questo ortaggio. Essendo composto prevalentemente da acqua, è un buon alleato per la depurazione dell'organismo e per la digestione.

S'è già detto della grande disponibilità varietale del Veneto, in cui troneggia il Radicchio Rosso di Treviso IGP. Alla vista si presenta di un'elegante forma allungata e l'inconfondibile colore rosso vinoso, con una nervatura centrale bianca. In bocca è caratterizzato da una buona croccantezza, una punta di amarognolo e una dolcezza travolgente. Si può trovare nelle varianti precoce e tardiva, ma è in quest'ultima che dà il meglio di sé, per merito del trattamento a cui viene sottoposto.

Una volta raccolto, infatti, il radicchio viene immerso in apposite vasche colme d'acqua del fiume Sile, per circa venti giorni e a una temperatura costante di 10-12 °C. Di grande pregio è anche il Radicchio Variegato di Castelfranco IGP, detto "la rosa che si mangia", per via del suo aspetto, simile a un cespo di insalata toelettata. Ottenuto dall'incrocio tra il Radicchio di Treviso e la scarola, viene attualmente prodotto in più di cinquanta comuni sparsi tra le province di Treviso,



Padova e Venezia. Lo sbianchimento avviene dopo la raccolta, sistemando i radicchi in totale assenza di luce affinché le foglie perdano la clorofilla e modifichino croccantezza e sapore. Degno di nota è anche il Radicchio Rosso di Chioggia IGP (esistente anche nella variante Bianco di Chioggia), dalla forma tonda e compatta che, ad oggi, è la varietà maggiormente diffusa in Italia, nonostante il disciplinare conceda il marchio agli esemplari coltivati unicamente nelle zone di Chioggia, Cona e Cavarzere (VE).

Il radicchio, in cucina, è estremamente versatile e utile per arricchire diverse preparazioni. Può essere consumato crudo, così che non perda nessuno dei suoi micronutrienti, oppure cotto. Ottimo sia nei primi piatti, dal risotto alle lasagne e alle paste ripiene, sia come semplice contorno in accompagnamento a carne, pesce o formaggio. Prima di consumarlo, è consigliabile tagliarlo a listarelle sottili e lasciarlo in ammollo per un paio d'ore, così che perda un po' dell'amaro che potrebbe risultare fastidioso al palato.

RICETTA

► Risotto al radicchio rosso di Treviso IGP

ABRUZZO

ABRUZZO, L'ECCELLENZA DELLE CAROTE DEL FUCINO

Ecco una vera eccellenza abruzzese, l'unica in Italia certificata IGP. Parliamo della carota dell'Altopiano del Fucino. Questa la sua storia. La coltivazione a pieno campo di questo ortaggio da radice nella conca appenninica in provincia dell'Aquila, a 700 metri di altitudine, risale agli anni Cinquanta. Gli agricoltori, dopo il prosciugamento artificiale del lago del Fucino, concluso nella seconda metà dell'Ottocento, riutilizzarono il terreno attraverso le colture, e quella della carota alla fine si rivelò la più adatta. Le sostanze organiche che, nel corso del tempo, si sono depositate sul fondo di quello che una volta era il lago, il terzo più grande d'Italia, hanno reso la terra molto fertile, capace, quindi, di donare ai suoi frutti coltivati un importante contenuto vitaminico e proteico.

E così la carota dell'Altopiano del Fucino è diventata un rinomato simbolo della qualità dei prodotti italiani, esportato in tutto il mondo.

Seminata tra febbraio e aprile, il periodo migliore per la raccolta va generalmente da giugno a ottobre e dipende dal grado di maturità raggiunto dall'ortaggio, dalla destinazione di consegna e dal tipo di confezionamento previsto.

La carota è un indiscusso toccasana per il nostro benessere, ricca com'è di betacarotene, un potente antiossidante e fonte di vitamina A che ha influssi positivi per la vista e per la pelle. Di potassio, oltre che di vitamina K1, importante per i processi di coagulazione del sangue.

Serbatoio di proprietà nutritive fondamentali per il buon funzionamento del complesso organismo umano, è dotata anche di proprietà organolettiche di rilievo.

Insomma, le carote fanno bene. Di inconfondibile forma cilindrica con punta arrotondata e colore arancione



intenso, la carota ha una polpa croccante e un sapore dolce e deciso.

La tradizione gastronomica italiana, e non solo abruzzese, la vede protagonista di piatti appetitosi e genuini. Dopo averla sbucciata, infatti, può essere gustata sia cruda che cotta e, in entrambi i casi, il risultato consiste in una pietanza stuzzicante e facilmente digeribile. In versione cruda, tagliata a rondelle, a julienne, oppure a striscine, e accompagnata da verdure di stagione, rappresenta una figura di spicco nelle insalate; oppure con il supporto di un frullatore o di un estrattore o, ancora, di una centrifuga può essere trasformata in succo, un vero elisir di salute e benessere. In versione cotta, invece, la possiamo gustare all'interno di un minestrone, di una zuppa di verdure e carne o, se vogliamo chiudere un occhio sui grassi, cuocerla nel burro e magari accompagnarla a un arrosto o a uno sformato. Una vera raffinatezza consiste nella vellutata di carote, un piatto semplice, nutriente, che esalta il sapore autentico di questo ortaggio e perfetto per scaldarci durante l'inverno. Bastano pochi altri ingredienti per realizzarlo: le cipolle, le patate, un po' d'aglio, sale, pepe, prezzemolo e l'immancabile olio EVO. Prodotti di qualità, cura e passione nel prepararli, e avremo portato in tavola il carattere vero, genuino e autentico della carota del Fucino.



RICETTA

Vellutata di carote del Fucino



Che buona! È la Lombardia

di **Nicolò Pistone**

Definita dai suggestivi paesaggi alpini della Valtellina, dalle acque scintillanti dei suoi laghi e dalle rigogliose colline della Franciacorta, la Lombardia offre un paesaggio cangiante e ricco di tradizioni. Il paesaggio naturale, così ampio e variegato, è ben presente anche in cucina, ricca e gustosa a tal punto da esser diventata una delle più celebri e influenti d'Italia: basti pensare ad alcuni dei suoi piatti più iconici, dal risotto alla cotoletta, dalla polenta all'ossobuco.

Tutta la ricchezza di una cucina povera

La storia della cucina lombarda affonda le proprie radici in tempi molto lontani, nel periodo in cui i celti abitavano la zona. Fu poi la volta dei romani, degli austro-ungarici, quindi dei francesi e degli spagnoli che, in certa misura, contribuirono a plasmare significativamente la gastronomia della regione. Nonostante le mille sfaccettature locali, è possibile evidenziare alcuni tratti

comuni quali la preferenza per pasta ripiena e riso e un uso abbondante di prodotti di origine animale quali formaggi, burro e carni.

Un tipico pasto lombardo non può che iniziare con qualche rinomato salume della zona, tra cui il Salame Brianza DOP, la Bresaola Valtellina IGP o il Salame d'Oca di Mortara IGP, assieme a una selezione di formaggi locali di cui – lo vedremo –



c'è soltanto l'imbarazzo della scelta, magari accompagnati da una punta di ottimo Miele Varesino DOP. Per il primo, poi, è il risotto a farla da padrone, con l'intramontabile risotto alla milanese (o semplicemente "risotto giallo"), dall'inconfondibile aromaticità dello zafferano e spesso servito assieme all'ossobuco - altro must della cucina meneghina - nel medesimo piatto. Per gli amanti delle paste fresche, invece, la Valtellina ci regala i suoi mitici pizzoccheri: si tratta di tagliatelle di grano saraceno condite con verza, patate, burro e formaggio (generalmente Casera e Bitto DOP). Per parte loro, bergamasco e bresciano rispondono coi casoncelli,

pasta ripiena che, a seconda della zona, può essere a forma di caramella o di mezzaluna e variare leggermente nel ripieno, che però deve essere sempre a base di carne e dal sentore agrodolce.

Secondi e dolci d'autore

Proseguendo con le portate, la carne di vitello è presente in alcune delle preparazioni più significative quali il già citato ossobuco o l'intramontabile cotoletta alla milanese, preparata in due versioni: con l'osso, più alta e ben rosata all'interno, oppure come "orecchia di elefante", battuta molto sottile e con la panatura croccante. Anche il maiale è presente in una delle ricette più rappresentative della regione, ossia la cassoeula, uno stufato a base di costine, salsiccia luganega e verze, talvolta arricchito con altre parti meno nobili del maiale (quali cotenna, codini, orecchie ecc.).

Infine, il re di tutti i dolci natalizi (ma non solo ultimamente): sua maestà il panettone, le cui storie sulla presunta origine nobiliare si perdono nella leggenda; oppure il torrone cremonese, preparato con albume d'uovo, zucchero, miele e frutta secca, di cui esistono la versione morbida e quella dura, a seconda delle ricette e dei tempi di cottura.

E dentro al bicchiere...

In Lombardia, diverse sono le aree vocate alla viticoltura, tutte con le loro caratteristiche specifiche e i loro vitigni prediletti. Anzitutto la Franciacorta, la "corte franca" (cosiddetta poiché anticamente esentata dal pagamento dei dazi) della provincia bresciana famosa per aver prodotto il primo spumante italiano metodo classico ad aver ottenuto la certificazione DOCG. Tra le tipologie previste dal disciplinare, le versioni più apprezzate sono il Satèn - dal francese satin, ossia "raso" -, dalla schiuma soffice ed elegante; e, nelle annate particolarmente favorevoli, il Millesimato,

in cui minimo l'85% dell'uva proviene da una medesima annata. Lo spumante trova terreno fertile anche nell'Oltrepò Pavese, dove viene però prodotto con uve di Pinot Nero, vinificate in bianco con la tecnica blanc de noirs. Inoltre, tra i rossi in zona si trovano anche la Bonarda DOC e il Sangue di Giuda DOC, nome che evoca una leggenda locale secondo cui Giuda, pentitosi di aver tradito Gesù, sarebbe stato da questi perdonato e fatto tornare in vita proprio a Broni, in provincia di Pavia. Spostandoci a nord, in provincia di Sondrio, siamo in Valtellina, immersi tra fitti filari di uve Nebbiolo, qui detta "Chiavennasca". La viticoltura, da queste parti, deve far fronte a terreni parecchio impervi, ma è capace di regalare vini di alto livello come il Valtellina Superiore DOCG e lo Sforzato (o Sforsat) di Valtellina DOCG, vino rosso secco prodotto a partire da uva Chiavennasca lasciata appassire ("sforzare") sui graticci. Altra menzione particolare merita il Moscato di Scanzo DOCG, vino passito prodotto unicamente a partire dall'omonimo vitigno coltivato entro i confini di Scanzorosciate, comune del bergamasco.

La carne di vitello è protagonista in alcune delle preparazioni più significative quali l'ossobuco o l'intramontabile cotoletta alla milanese, preparata con l'osso, più alta e ben rosata all'interno, oppure come "orecchia di elefante", battuta molto sottile.

BERGAMO

una Cheese Valley europea

Nella variegata offerta enogastronomica lombarda, i formaggi rappresentano indubbiamente una delle più importanti eccellenze regionali. Ne sono una prova gli innumerevoli formaggi della tradizione, molti dei quali possono oggi vantare una qualche denominazione di tutela. In questo contesto, la provincia di Bergamo è l'area in cui si concentra una grande parte della produzione casearia della regione, tanto che il capoluogo è stato insignito del titolo di Capitale Europea dei Formaggi.

I casari della zona, nei secoli, hanno affinato le loro tecniche, diventando dei maestri in diverse produzioni uniche, in particolar modo nei formaggi d'alpeggio a lunga stagionatura o nei

tipici "stracchini quadri lombardi", così chiamati poiché di forma quadrata e preparati con il latte delle vacche stracche (cioè "stanche"), di ritorno dagli alpeggi. Qui, si contano ben nove formaggi a marchio DOP, alcuni celebri in tutta Italia (Bitto DOP, Salva Cremasco DOP, Gorgonzola DOP, Grana Padano DOP, Taleggio DOP, Quartirolo Lombardo DOP, Strachitunt DOP, Formai de Mut dell'Alta Val Brembana DOP, Provolone Valpadana DOP), tre Presidi Slow Food (Agri di Valtorta, Storico Ribelle e Stracchino all'Antica delle Alpi Orobie) e oltre trenta PAT, tra cui vale la pena ricordare la Torta Orobica e il Branzi, vero formaggio simbolo della città di Bergamo.



**È BUONO
E PRONTO
E PROTEICO
E 100% VEGETALE**

**NOVITÀ
SCAFFALE
AMBIENT**



TUTTO IN UN PIATTO: l'innovativa linea di piatti pronti Valfrutta

Polpette Vegetali con Mix di Risi - Polpette Vegetali con Bulgur - Mix di Legumi con Riso Nero

- 100% Vegetali
- Fonte di proteine e fibre
- Cotti a vapore
- Senza conservanti
- Subito pronti in piatto microondabile

Mangiare sano con gusto



La Natura di Prima Mano



I PAESAGGI VITIVINICOLI DEL PIEMONTE

LANGHE-ROERO E MONFERRATO:
50° SITO ITALIANO UNESCO

di Antonio Battaglia



Dal 2014 i Paesaggi Vitivinicoli del Piemonte: Langhe-Roero e Monferrato sono iscritti alla Lista del Patrimonio Mondiale UNESCO in quanto paesaggio culturale, ovvero il risultato dell'azione combinata tra umani e natura, espressione di una lunga ed intima relazione tra le persone e il loro ambiente naturale circostante. I criteri UNESCO che ne hanno decretato l'iscrizione durante la riunione del Comitato Mondiale riunito a Doha, in Qatar, il 22 giugno 2014, sono infatti duplici. Da una parte riguardano l'eccezionale testimonianza vivente delle tradizioni vitivinicole che derivano da una lunga storia e che sono state continuamente migliorate e adattate fino ai giorni nostri, e testimoniano un contesto sociale, rurale e urbano estremamente completo e strutture economiche sostenibili. Includono inoltre una moltitudine di elementi costruttivi armoniosi che testimoniano la sua storia e le sue pratiche professionali. Dall'altra parte i vigneti di Langhe-Roero e Monferrato costituiscono appunto un eccezionale esempio di interazione positiva delle persone con il loro ambiente naturale. A seguito di una lunga e lenta evoluzione delle competenze vitivinicole, si è perseguito il miglior adattamento possibile dei vitigni a terreni con specifiche componenti pedoclimatiche, che di per sé è legato alla competenza enologica, diventando così un punto di riferimento internazionale. Il paesaggio vitivinicolo esprime anche grandi qualità estetiche, tanto da renderlo un archetipo del vigneto europeo.

Questo sito UNESCO, che si estende sul territorio di Langhe Roero e Monferrato, vasto ma omogeneo pur nelle sue peculiarità e differenze in termini paesaggistici e di sviluppo, delle tre province di Alessandria, Asti e Cuneo, comprende sei componenti: cinque distinte zone vitivinicole con paesaggi eccezionali (la Langa del Barolo, le Colline del Barbaresco, Nizza Monferrato e il Barbera, Canelli e l'Asti Spumante e il Monferrato degli Infernot) e il Castello di Grinzane Cavour, nome emblematico sia nello sviluppo dei vigneti che nella storia italiana. È situato nella parte meridionale del Piemonte, tra il fiume Po e l'Appennino Ligure, e racchiude in sé l'insieme delle lavorazioni tecniche ed economiche legate alla viticoltura e alla vinificazione che da secoli caratterizzano la regione. Il Sito offre panorami di colline sapientemente coltivate, seguendo antiche suddivisioni fondiari scandite da edifici che strutturano lo spazio visivo: borghi collinari, castelli, pievi romaniche, fattorie, i tipici ciàbot (ovvero piccole

L'eccezionale testimonianza vivente delle tradizioni vitivinicole che derivano da una lunga storia e che sono state continuamente migliorate e adattate fino ai giorni nostri testimoniano un contesto sociale, rurale e urbano complesso ed evoluto.



Monferrato degli Infernot Monferrato GRAZZANO BADOGLIO



costruzioni tra i vigneti per il ricovero attrezzi), cantine e magazzini per l'invecchiamento e per la distribuzione commerciale del vino nei piccoli paesi e centri più grandi ai margini dei vigneti. La proprietà, definita seriale proprio perché estesa su sei componenti, si distingue per la sua armonia e l'equilibrio tra le qualità estetiche dei suoi paesaggi, la diversità architettonica e storica degli elementi costruiti associati alle attività di produzione del vino e un'autentica e antica arte della vinificazione.

Il sito è protetto grazie ad un articolato sistema di tutela che comprende le diverse scale di pianificazione territoriale in collaborazione con gli oltre cento

Comuni compresi nel sito e con la Regione Piemonte, oltre che le leggi di tutela nazionali. Il coordinamento della gestione e di tutte le iniziative congiunte di tutela, valorizzazione, sensibilizzazione e promozione in linea con il mandato dell'UNESCO su educazione, scienza e cultura, è ad oggi affidato all'Associazione per il Patrimonio dei Paesaggi Vitivinicoli di Langhe-Roero e Monferrato (www.paesaggivitivinicoliunesco.it), in attività dal gennaio 2011 in quanto curò il processo di candidatura alla Lista del Patrimonio Mondiale.

Il territorio è tanto notevole in termini paesaggistici quanto in termini di offerta turistica (gestita dall'Ente Turismo Langhe Monferrato Roero e Alexala - per maggiori informazioni www.visitlmr.it e www.alexala.it) ed esperienze enogastronomiche: un'offerta premium

per i palati più raffinati è presente contando i 16 ristoranti con stelle Michelin, le 8 Enotecche Regionali del Vino, i prodotti di qualità tra DOP e IGP, tra cui la Toma Piemontese e la Nocciola Tonda Gentile di Langa, i 18 vini DOC tra cui il Nebbiolo e la Barbera d'Alba e i 15 vini DOCG tra cui spiccano il Barolo, il Barbaresco, il Roero Arneis e l'Alta Langa. L'offerta enogastronomica si coniuga con una vivace organizzazione di eventi correlati tra cui la Fiera internazionale del Tartufo bianco d'Alba, Cheese a Bra e la Fiera nazionale della Nocciola di Cortemilia.

In sintesi, una terra in cui il paesaggio si fonde con la creatività ed operosità della mano umana. Tre aree e tre città principali: le Langhe con capitale Alba, eccellenti prodotti enogastronomici e paesaggi unici di vigneti da cui originano alcuni dei migliori vini al mondo; il Monferrato con capitale Asti, una regione ricca in produzione vinicola, tradizioni

e bellezze artistiche, spaziando dal Romanico al Barocco e offrendo itinerari di grande interesse e il Roero, con capitale Bra, zona con svariati ingredienti dalla sabbia delle Rocche, dove un tempo c'era il mare, alle colline gentili piantate a vigne che vivono accanto a boschi e frutteti, conservando l'essenziale elemento della biodiversità.

Nell'anno in corso 2024 il territorio celebra l'importante ricorrenza del Decennale del riconoscimento alla World Heritage List con un calendario di eventi diffusi volti ad animare la comunità, i principali previsti il 21 e 22 giugno 2024 al Castello di Grinzane Cavour. Il focus delle attività 2024 sarà celebrare la Bellezza di un territorio che attraverso la lente di questi dieci anni si interroga sul futuro e lo fa in maniera innovativa dando valore all'identità culturale, valorizzando la comunità, coinvolgendo i partner (Comuni e stakeholders) e lavorando con i soggetti territoriali. L'anniversario dei dieci anni infatti vuole essere non solo un traguardo raggiunto da celebrare, ma anche e soprattutto un momento di bilancio e confronto con la comunità dell'impatto socioeconomico del riconoscimento UNESCO sul territorio e un nuovo punto di partenza per quest'ultimo, per porre nuovi obiettivi e visione - consapevoli dell'intrinseca fragilità del paesaggio - per un presente e futuro sostenibile in rete con il territorio.

L'anniversario dei dieci anni vuole essere non solo un traguardo raggiunto da celebrare, ma anche e soprattutto un momento di bilancio e confronto con la comunità sul riconoscimento UNESCO del territorio.



Pochi grassi e tutto il sapore del Salmone Selvaggio Sockeye Ohi Vita

Pronto da consumare senza conservanti né additivi, ecco un salmone affumicato a fette a basso contenuto di grassi, anche grazie alla pesca in mare aperto, salato a mano secondo il metodo tradizionale con trucioli di legno.



L'attenzione riservata non solo alle fasi di pesca e lavorazione del pesce, ma anche a tutti i passaggi produttivi e di immissione sul mercato fanno del Salmone Selvaggio Sockeye affumicato a fette Ohi Vita un prodotto di grande gusto e qualità. La sua colorazione tipica rossa è dovuta, infatti, all'alimentazione in mare aperto e caratterizzata esclusivamente dal consumo di organismi marini come i piccoli crostacei. Lavorato in Italia, salato a mano con sale secco e affumicato secondo il metodo tradizionale con trucioli di legno di faggio, garantisce un sapore inconfondibile e un basso contenuto di grassi. Il salmone è anche un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico che contribuiscono a fornire gli amminoacidi essenziali alla costruzione e alla riparazione dei tessuti cellulari e muscolari. Senza dimenticare che il salmone, soprattutto se pescato in mare aperto, apporta utili quantità di acidi grassi fondamentali come gli omega 3 e di vitamina D, tra le vitamine più importanti per la nostra salute e, in generale, per uno sviluppo sano. Inoltre, scegliere salmone, pesci migratori abituati a spostarsi nuotando anche per risalire la corrente dei fiumi, non di allevamento ma pescati in mare aperto, costituisce una scelta di valore in termini di buone abitudini alimentari. Abitudini che garantiscono anche un maggiore rispetto dei cicli naturali.



Verde e nero, tutto il piacere e il gusto intenso del tè in foglia Ohi Vita. Anche deteinato

Miscele pregiate di tè verde in pratiche bustine per gustare una bevanda aromatica e dal sapore delicato. E il gusto intenso del tè nero con un contenuto di caffeina non superiore allo 0,10%. Il Tè verde Ohi Vita e il Tè nero deteinato Ohi Vita sono ideali a colazione come per ogni pausa della giornata.

Dall'estremo Oriente il tè giunge in Europa nella seconda metà del Cinquecento importato da Portoghesi e Olandesi e, all'inizio, viene impiegato per usi curativi. È alla fine del 1600 che comincia il grande amore degli inglesi per il tè, che li porta a farsi ambasciatori del suo successo planetario. Il tè è una bevanda dalle numerose proprietà che può essere consumata in ogni momento della giornata rappresentando una scelta di benessere e un modo di prendersi cura di sé in modo semplice e naturale. Il Tè verde Ohi Vita deriva dalla selezione delle miscele più

pregiate di foglie essiccate e non fermentate, mentre il Tè nero deteinato Ohi Vita rappresenta la scelta migliore per gustare una buona tazza di tè senza i suoi possibili effetti eccitanti. Con un aroma intenso e un ridottissimo contenuto di caffeina, è infatti pensato per soddisfare le esigenze di tutte le età. Sia il tè nero che il tè verde Ohi Vita, con una filiera produttiva certificata in tutte le sue fasi e la più rigorosa attenzione a tutti gli standard di sicurezza alimentare, rappresentano la garanzia di una bevanda piacevole e di qualità.

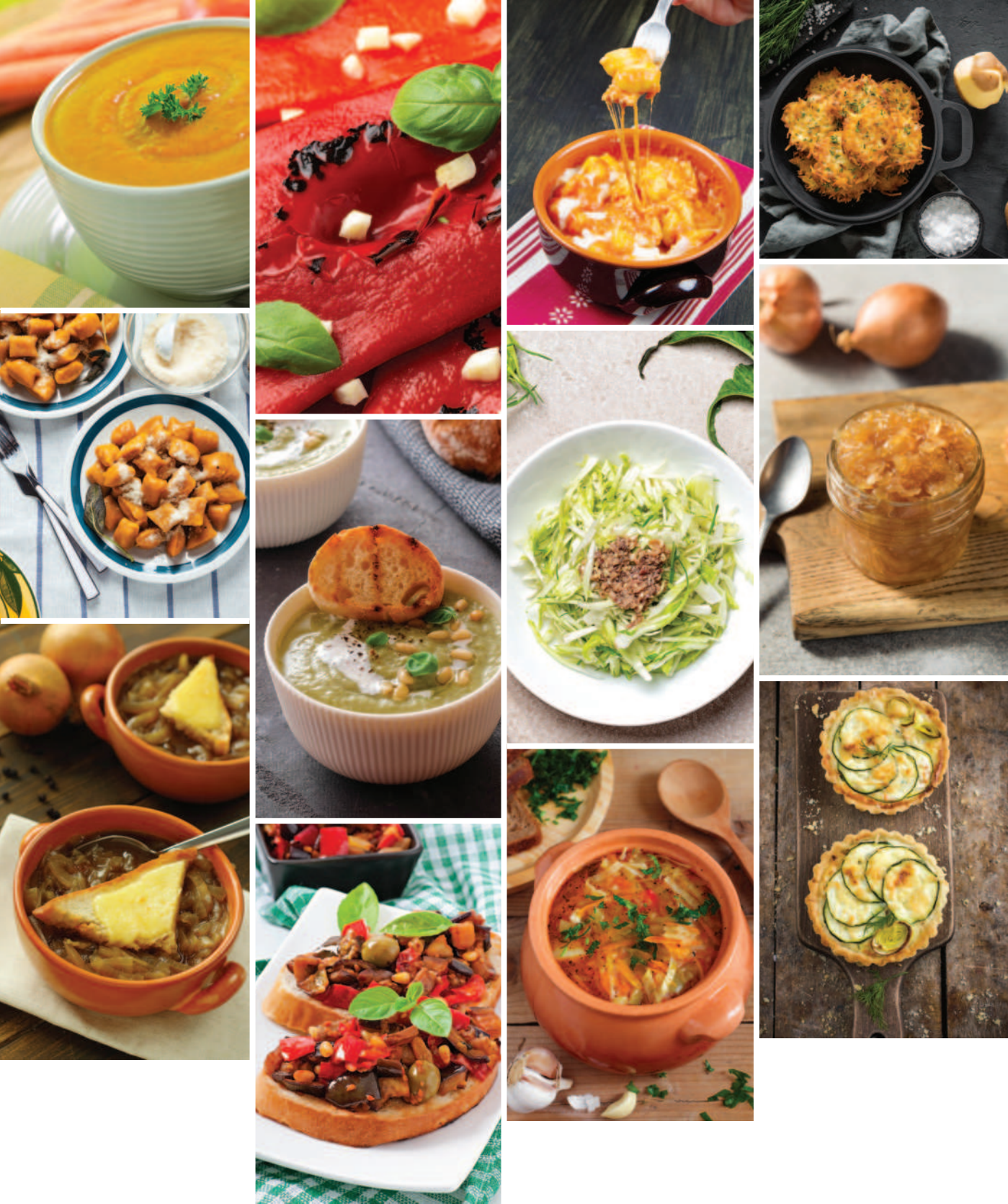


Sport eni am



DAL 18 MARZO CONTINUEREMO A SUPPORTARE
LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE DI TUTTA ITALIA,
RICONOSCENDO IL LORO VALORE SOCIALE E CULTURALE
E INCENTIVANDO LA SALUTE E IL BENESSERE DEI CITTADINI ATTRAVERSO LO SPORT.





— RICETTARIO —

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE ALLE STORIE DI MI ALIMENTO DI QUESTO NUMERO.
DA LEGGERE PER CUCINARE.

VELLUTATA DI CAROTE DEL FUCINO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Carote del Fucino	500	Grammi
Cipolle	1	Numero
Patate	2	Numero
Costa di sedano	1	Numero
Aglione	2	Spicchi
Brodo vegetale	1	Lt
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	
Pepe	Qb	
Prezzemolo	½	Mazzetto
Crostini	70	Grammi (opzionale)

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tritare la cipolla, l'aglio, e il sedano.
Tagliare a rondelle le carote e a cubetti le patate.

STEP 2

Soffriggere prima la cipolla, l'aglio e il sedano, poi aggiungere le carote e le patate.

STEP 3

Aggiungere nella pentola il brodo vegetale e lasciare cuocere per 30 minuti circa.

STEP 4

Frullare tutto il composto di verdure fino a quando non si avrà ottenuto una consistenza cremosa.

STEP 5

Aggiungere sale e pepe.

STEP 5

Impiattare, aggiungere i crostini, l'olio EVO e il prezzemolo tritato.



CIALLEDDA

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cipolle (di Matera)	2	Numero
Pomodori maturi	2	Numero
Cetriolo	1	Numero
Peperone rosso	1	Numero
Peperone verde	1	Numero
Pane raffermo	2	Fette (500 Grammi)
Basilico fresco	10	Foglie
Aglione	1	Spicchio
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	
Pepe	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Tagliare a tocchetti le fette di pane raffermo e metterli in una ciotola di acqua fredda per circa 10 minuti. Dopo di che strizzare il pane, eliminare bene l'acqua, e metterlo da parte.

STEP 2

Sbucciare la cipolla, l'aglio e affettarli bene.

STEP 3

Dopo averli lavati, tagliare i pomodori a spicchi, il cetriolo a rondelle e i peperoni a strisce.

STEP 4

Riunire tutti gli ingredienti in una ciotola.

STEP 5

Lasciare riposare in frigo per almeno un'ora.

STEP 6

Aggiungere il basilico, l'olio EVO, il sale e il pepe. Mescolare bene e servire in una terrina.



GNOCCHI ALLA SORRENTINA

INGREDIENTI per 4 persone

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Gnocchi di patate	500	Grammi
Salsa di pomodori		
San Marzano	500	Grammi
Mozzarella	250	Grammi
Aglione	2	Spicchi
Cipolla	½	Numero
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	
Basilico fresco	½	Mazzetto
Parmigiano Reggiano grattugiato	70	Grammi

STEP 1

Soffriggere aglio e cipolla, dopo di che eliminarli, aggiungere la salsa di pomodori San Marzano, salare e lasciare cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

STEP 2

Tagliare il basilico e la mozzarella a cubetti.

STEP 3

Cuocere in acqua bollente gli gnocchi e versarli nel sugo.

STEP 4

Aggiungere due cucchiai di acqua di cottura, il parmigiano, la mozzarella e il basilico. Mescolare bene e impiattare.



COMPOSTA DI SCALOGNO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Scalogni	500	Grammi
Zucchero di canna	150	Grammi
Alloro	1	Foglia
Ginepro	2	Bacche
Vino bianco secco	100	ML
Aceto di vino bianco	100	ML

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare gli scalogni e ridurli a un trito grossolano, non troppo fine. Sciacquare brevemente sotto acqua corrente l'alloro e le bacche di ginepro e asciugarli.

STEP 2

Riunire in una terrina gli scalogni, lo zucchero di canna, il vino bianco, l'aceto, la foglia di alloro e le bacche di ginepro. Coprire con un telo da cucina o con pellicola e lasciare marinare a temperatura ambiente per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto la preparazione.

STEP 3

Trascorso il tempo di riposo, eliminare la foglia di alloro e le bacche di ginepro e trasferire il composto in una pentola. Cuocere a fuoco molto basso, rigirando spesso con un mestolo per non farla attaccare sul fondo, finché il liquido sarà evaporato e la composta si sarà addensata sino alla consistenza desiderata.

STEP 4

Trasferire la composta in una terrina da portata e lasciarla raffreddare se si intende consumarla subito; se invece si vuole conservarla, travasarla in vasetti sterilizzati ben asciutti, tapparli con il coperchio e disporli capovolti su un piano finché non si raffreddano.



PUNTARELLE ALLA ROMANA

INGREDIENTI

Materie	Q.tà	Misura
Catalogna cimata	1,5	Kg
Aglione	2	Spicchi
Acciughe sott'olio	4	Filetti
Aceto di vino bianco	3	Cucchiaini
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	
Pepe	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Staccare le foglie della catalogna e conservarle per un'altra preparazione. Prelevare i germogli dalla base del cespo ed eliminare l'estremità più dura, quindi tagliarli prima a metà e poi in strisce molto sottili nel senso della lunghezza, in modo da ricavare da ogni puntarella una decina di fili. A mano a mano che sono pronte, immergerle in una terrina con acqua e ghiaccio. Lasciare in ammollo le puntarelle per almeno 3 ore.

STEP 2

Scolare le puntarelle, sciacquarle, asciugarle tamponandole con carta assorbente da cucina e raccoglierle in una terrina. Sgocciolare le acciughe dall'olio e sminuzzarle; sbucciare l'aglio e schiacciarlo con i rebbi di una forchetta o con l'apposito utensile.

STEP 3

Riunire in una ciotolina le acciughe, l'aglio, l'aceto e una macinata di pepe ed emulsionare mescolando con una forchetta mentre si versa olio a filo sino a ottenere una salsina densa. Regolare di sale se necessario.

STEP 4

Versare il condimento preparato sulle puntarelle, rigirare bene per insaporirle uniformemente e servire.



TORTINI CON ZUCCHINE TROMBETTA

INGREDIENTI per 6 persone

Materie	Q.tà	Misura
Zucchine trombetta	800	Grammi
Pasta brisée	1	Rotolo
Porro	1	Numero
Aneto	1	Mazzetto
Ricotta	200	Grammi
Uovo	1	Numero
Parmigiano grattugiato	50	Grammi
Sale	Qb	
Pepe	Qb	
Burro	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare le zucchine e il porro, lavarli e tagliarli a rondelle sottili; sciacquare l'aneto, asciugarlo e sminuzzarlo, tenendone eventualmente da parte qualche ciuffetto per la decorazione finale. Mettere la ricotta a scolare in un colino.

STEP 2

Disporre le rondelle di porro e di zuccina in un cestello per la cottura a vapore e cuocerle per una decina di minuti. Amalgamare in una terrina la ricotta, l'uovo, il parmigiano, l'aneto, una presa di sale e una macinata di pepe, quindi unire le rondelle di porro e di zuccina.

STEP 3

Stendere la pasta brisée, tagliarla in dischetti con un coppapasta e utilizzarli per foderare degli stampini imburrati. Suddividere il composto preparato negli stampini.

STEP 4

Cuocere i tortini in forno a 180 °C per circa 30 minuti, sino a doratura. Decorare a piacere la superficie di ciascun tortino con ciuffi di aneto e servire.



FAGIOLI CON LE COTICHE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Fagioli già cotti	400	Grammi
Cotica già pulita	200	Grammi
Carota	1	Numero
Sedano	1	Costa
Cipolla	1	Numero
Peperoncino	1	Numero
Vino bianco secco	1	DI
Passata di pomodoro	4	DI
Alloro	1	Foglia
Olio EVO	2	Cucchiari
Sale	Qb	
Pepe	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Sciacquare la cotica di maiale e metterla a bollire in una pentola capiente finché non risulta tenera, quindi tagliarla a pezzetti della stessa dimensione.

STEP 2

Mondare cipolla, carota e sedano e tritarli finemente, quindi soffriggerli in un tegame con l'olio, l'alloro e il peperoncino diviso a metà per una decina di minuti. Unire le cotiche e lasciare insaporire, quindi sfumare con il vino alzando la fiamma per farlo evaporare.

STEP 3

Aggiungere la passata di pomodoro, regolare di sale e di pepe e far restringere per qualche minuto, quindi unire i fagioli e proseguire la cottura per circa 30 minuti, diluendo con un mestolo di acqua o brodo vegetale se la preparazione dovesse asciugarsi eccessivamente.

STEP 4

A cottura ultimata, lasciare riposare per qualche minuto prima di suddividere in porzioni individuali (preferibilmente in scodelle di coccio) e servire.



PEPERONI ALLA MOLISANA

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Peperoni rossi molisani	6	Numero
Aglione	2	Spicchi
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	
Prezzemolo	½	Mazzetto
Peperoncino	Qb	(opzionale)

PROCEDIMENTO

STEP 1

Preriscaldare il forno a 180°.

STEP 2

Tagliare i peperoni per lungo e rimuovere i semi e i filamenti. Tagliarli ulteriormente a strisce.

STEP 3

Preparare un trito di aglio, sale e olio EVO.

STEP 4

Sistemare i peperoni su una teglia oliata e rivolgere la parte interna verso l'alto.

STEP 5

Distribuire il trito sulla superficie dei peperoni.

STEP 6

Infornare per 40 minuti. Dopo di che aggiungere il prezzemolo tritato.



CARDI GRATINATI

INGREDIENTI per 4 persone

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Cardi	1	Kg
Parmigiano Reggiano	40	Grammi
Burro 50	50	Grammi
Pangrattato	30	Grammi
Limone (succo)	1	Numero
Pangrattato	30	Grammi
Latte intero	250	Grammi
Farina 00	30	Grammi
Limone (scorza)	20	Grammi
Noce moscata	Qb	
Sale fino	Qb	
Pepe nero	Qb	

STEP 1

Anzitutto lavare e pulire i cardi, privandoli dei filamenti esterni. Tagliarli quindi a tocchetti lunghi circa una spanna e metterli in una ciotola assieme ad acqua e succo di limone, per evitare che anneriscano. cardi a pezzettini lunghi circa 15/20 cm e metterli in una ciotola colma d'acqua Lessarli in abbondante acqua bollente per trenta minuti circa.

STEP 2

Intanto, preparare la besciamella mettendo a sciogliere 25 g di burro, a cui andrà unita la farina e il latte, mescolando finché il composto non si sarà rappreso. Scolare i cardi e lasciarli intiepidire.

STEP 3

Imburrare una pirofila e cospargervi il pangrattato, quindi disporre un primo strato di cardi lessi, parmigiano grattugiato e besciamella. Allo stesso modo, formare un secondo strato, terminando con qualche noce di burro in superficie. Infornare in forno preriscaldato a 200° per mezz'ora circa. A cottura ultimata, far riposare qualche minuto e servire i cardi gratinati ancora caldi.



ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cime di rapa	1	kg
Orecchiette (fresche)	800	Grammi
Ricotta salata (grattugiata)	60	Grammi
Aglione	2	Spicchi
Filetti di acciughe sott'olio	8	Numero
Peperoncino fresco	1	Numero
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare le cime di rapa, eliminare i gambi, tagliare le foglie e le infiorescenze e metterle da parte.

STEP 2

Portare a ebollizione l'acqua (aggiungere sale) all'interno di una pentola e inserirvi le orecchiette.

STEP 3

In una padella oliata, cuocere aglio, peperoncino, acciughe e le cime di rapa per circa 5 minuti.

STEP 4

Scolare la pasta e aggiungere le cime di rapa condite. Aggiungere un cucchiaio di acqua di cottura e mescolare bene.

STEP 5

Impiattare e aggiungere la ricotta salata grattugiata e un filo di olio EVO.



CARCIOFI CON PATATE

INGREDIENTI per 4 persone

PROCEDIMENTO

Materie	Q.tà	Misura
Carciofi	8	Numero
Patate	500	Grammi
Aglione	2	Spicchi
Prezzemolo	2	Ciuffi
Limone	1	Numero
Vino bianco secco	1	DL
Olio EVO	2	Cucchiari
Sale	Qb	

STEP 1

Indossando dei guanti per evitare di pungersi con le spine e di sporcarsi le mani, pulire i carciofi eliminando la punta con le spine e i primi strati di foglie esterne più dure, quindi tagliarli a metà per togliere la peluria interna, pelare i gambi e tagliarli a pezzetti. A mano a mano che sono pronti, immergerli in acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano.

STEP 2

Sbucciare l'aglio e tamponare il prezzemolo con carta assorbente da cucina inumidita, quindi ridurli a un trito fine. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti di uguale dimensione.

STEP 3

Versare l'olio in un tegame e rosolarvi i carciofi con il trito di aglio e prezzemolo per qualche minuto. Aggiungere le patate, regolare di sale e lasciar amalgamare gli ingredienti, rigirandoli insieme. Sfumare con il vino e farlo evaporare alzando la fiamma.

STEP 4

Aggiungere un po' d'acqua (o di brodo vegetale) e proseguire la cottura per circa 15 minuti a tegame coperto, finché i carciofi e le patate risulteranno teneri ma non disfatti. Servire.





Se lo crei tu, conviene.



Trasforma i tuoi acquisti in magici premi con **Qubi**
il Programma Fedeltà di Paneangeli!



Scopri tutti
i premi su
paneangeli.it



FILEJA CON NDUJA

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Fileja (tipica pasta corta calabrese)	600	Grammi
'Nduja	150	Grammi
Pomodori pelati	400	Grammi
Aglione	1	Spicchio
Ricotta salata grattugiata	Qb	
Olio EVO	Qb	
Basilico fresco tritato	Qb	
Sale	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Scaldare in una padella l'olio, aggiungere lo spicchio di aglio e, una volta dorato, versare la 'nduja e farla sciogliere.

STEP 2

Aggiungere i pomodori pelati, pestarli, mescolare bene e cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

STEP 3

Portare a ebollizione una pentola di acqua salata, inserire la pasta, lasciarla cuocere per circa 10 minuti e scolare.

STEP 4

Versare la pasta nella padella contenente il sugo e mescolare bene.

STEP 5

Impiattare aggiungendo il peperoncino tritato, il basilico, la ricotta salata e un filo di olio EVO.



VELLUTATA DI ASPARAGI

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Asparagi	800	Grammi
Brodo vegetale	1	Lt
Cipolla bianca	1	Numero
Patata media	1	Numero
Olio EVO	Qb	
Basilico fresco	Qb	
Sale fino	Qb	
Pepe nero	Qb	
Semi misti a piacere	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Dopo averli lavati e privati della parte finale più dura, tagliare le punte degli asparagi e metterle da parte in un contenitore. Quindi tagliare i gambi a pezzetti regolari, così che cuociano uniformemente. Nel frattempo, mettere una padella dai bordi alti sul fuoco, unirvi un giro d'olio EVO e la cipolla tritata fine.

STEP 2

Pulire, sbucciare e tagliare la patata a dadini. Una volta che la cipolla si sarà appassita, aggiungervi la patata e gli asparagi, e lasciar dorare per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. Scaldare il brodo e aggiungerlo ai vegetali, facendo bollire il tutto per quindici minuti circa.

STEP 3

Una volta cotti, spegnere il fuoco e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e della consistenza desiderata. Mettere nuovamente la vellutata sul fuoco, portare a bollore e unire le punte degli asparagi messe da parte. Dopo cinque minuti, spegnere, aggiustare di sale e pepe, e servire subito decorando con qualche fogliolina di basilico e i semi misti.



LA RIBOLLITA

INGREDIENTI per 6-8 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cavolo nero	1	Mazzo
Fagioli cannellini secchi	3	Hg
Cipolla piccola	1	Numero
Sedano	1	Costa
Carota	1	Numero
Porro	1	Numero
Salsa di pomodoro	1	Bicchiere
Timo	3	Rametti
Pane toscano	8	Fette
Aglio	1	Spicchio
Sale	Qb	
Pepe	Qb	
Olio EVO	3	Cucchiari

PROCEDIMENTO

STEP 1

Sciacquare i fagioli e metterli in ammollo per circa 12 ore. Trascorso questo tempo, scolarli, sciacquarli e cuocerli per 1 ora, finché saranno teneri ma non disfatti. Tenerli da parte con la loro acqua di cottura.

STEP 2

Mondare e tritare grossolanamente sedano, carota e cipolla, pulire e affettare a rondelle il porro. Sfilare le foglie di cavolo nero dalla costa centrale e ridurlo a listarelle.

STEP 3

Soffriggere lentamente gli odori con 2 cucchiari di olio, aggiungere il cavolo nero, lasciare insaporire per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi regolare di sale e di pepe, unire le foglie di timo e l'acqua di cottura dei fagioli (o altra acqua se non dovesse essere sufficiente a coprire la preparazione) e proseguire la cottura per una ventina di minuti. Unire la salsa di pomodoro e cuocere per altri venti minuti circa.

STEP 4

Appena prima del termine della cottura, aggiungere i fagioli, mescolarli alla zuppa e spegnere il fuoco. Lasciare riposare per una decina di minuti. Nel frattempo, abbrustolire le fette di pane, strofinarle con l'aglio, disporle sul fondo di una zuppiera e condirle con l'olio rimanente. Versare la ribollita sulle fette di pane, lasciare riposare coperto per qualche minuto e servire.



GNOCCHI DI ZUCCA

INGREDIENTI per 8-10 persone

Materie	Q.tà	Misura
Zucca (Mantovana o Delica)	1000	Grammi
Patate rosse	350	Grammi
Farina 00	150	Grammi
Fecola di patate	20	Grammi
Uovo	1	Numero
Burro	Qb	
Salvia	Qb	
Parmigiano Reggiano	Qb	
Sale fino	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, pulire e tagliare la zucca a metà per eliminare semi e filamenti interni. Fare la zucca a fette regolari e metterle a cuocere in forno ventilato preriscaldato a 200°C per tre quarti d'ora circa. Intanto, lessare le patate per trenta-quaranta minuti circa; scolare e, una volta fredde, passare nello schiacciapatate. Scavare la polpa della zucca e ripetere la medesima operazione.

STEP 2

Ora, disporre la purea di zucca e quella di patata a fontana sul piano di lavoro, unire un uovo, un pizzico di sale e iniziare ad amalgamare. Aggiungere poi anche farina e fecola setacciate, noce moscata e continuare a lavorare l'impasto finché non risulterà omogeneo. Una volta pronto, coprire con un canovaccio pulito e lasciarlo riposare per una decina di minuti.



STEP 3

Spolverare il piano di lavoro con la farina, prelevare un pezzetto d'impasto e iniziare a lavorarlo in modo da ottenere un bastoncino, che andrà a sua volta tagliato in tocchetti della dimensione di due centimetri circa. Ripetere con tutto l'impasto a disposizione.

STEP 4

Cuocere, infine, gli gnocchi immergendoli in acqua bollente e raccogliendoli con una schiumarola, man mano che riemergono. Saltare con burro, salvia e servire assieme a una generosa grattugiata di Parmigiano Reggiano.

VERZA ALLA TIROLESE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cavolo verza	1000	Grammi
Aglione	3	Spicchi
Cipolla bianca	2	Numero
Burro	100	Grammi
Olio EVO	3	Cucchiari
Vino bianco	1	Bicchiere
Rosmarino	1	Rametto
Salvia	3	Foglie
Brodo vegetale	½	Lt
Prezzemolo	1	Mazzetto
Carota	1	Numero
Sale fino	Qb	
Pepe nero	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Lavare e tagliare la verza a listarelle, fare lo stesso con la carota. A parte, sminuzzare separatamente le cipolle, l'aglio, il prezzemolo, la salvia e gli aghi di rosmarino. Far sciogliere il burro in una padella e aggiungere le erbe tritate, l'aglio, la carota e le cipolle.

STEP 2

Quando il tutto risulterà ben rosolato, aggiungere la verza e mescolare, lasciando soffriggere per dieci minuti circa. Quindi, sfumare con il vino e aggiungere il brodo caldo. Aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere, con il coperchio, a fuoco molto basso, per un'ora circa.

STEP 3

Una volta pronta, impiattare e servire, magari assieme a una bella spolverata di Trentingrana grattugiato e a qualche fetta di pane abbrustolito.



ZUPPA DI LENTICCHIE CON GAMBUCCIO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Lenticchie	300	Grammi
Gambuccio	80	Grammi
Cipolla	1	Numero
Carota	1	Numero
Sedano	1	Costa
Aglio	2	Spicchi
Alloro	1	Foglia
Concentrato di pomodoro	1	Cucchiaino
Olio EVO	2	Cucchiaini
Sale	Qb	
Pepe	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Sciacquare accuratamente le lenticchie sotto acqua corrente; mondare e tritare cipolla, carota, sedano e aglio; ridurre a listarelle il gambuccio; sciacquare e asciugare la foglia di alloro.

STEP 2

Mettere il trito di aromi e il prosciutto in un tegame capiente (preferibilmente di terracotta) con la foglia di alloro e farlo rosolare per una decina di minuti a fuoco dolce.

STEP 3

Unire le lenticchie e il concentrato di pomodoro stemperato in poca acqua e lasciare insaporire per qualche minuto, quindi versare acqua calda sino a coprire di un paio di dita la preparazione. Proseguire la cottura a tegame coperto per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua calda se dovesse asciugarsi eccessivamente.

STEP 4

Quando le lenticchie risulteranno tenere ma non sfatte, spegnere il fuoco, regolare di sale e lasciare riposare la zuppa per qualche minuto, prima di servirla con un filo d'olio e una macinata di pepe a piacere e accompagnandola con crostini di pane abbrustolito.



ROSTI DI PATATE

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Patate di montagna	800	Grammi
Rametti di rosmarino	2	Numero
Fecola (o amido di mais)	40	Grammi
Olio EVO	Qb	
Sale	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Iniziare a preparare i rosti sbucciando le patate e lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Sbollentarle per circa cinque minuti: non dovranno cuocersi, ma ammorbidirsi leggermente. A questo punto, lasciarle riposare finché non saranno completamente fredde.

STEP 2

Ora, grattugiare in una ciotola le patate utilizzando una grattugia dai fori grossi. Aggiungere il rosmarino tritato, un pizzico di sale e mescolare. Cospargere il piano di lavoro con la fecola di patate (o l'amido di mais) e iniziare a dar forma ai rosti, aiutandosi con un coppapasta e premendo bene l'impasto affinché non si sfaldi durante la cottura.

STEP 3

In una padella antiaderente, scaldare un filo d'olio e disporre i rosti a quattro o cinque per volta, a seconda del diametro della padella utilizzata. Farli cuocere a fiamma media per cinque minuti per lato circa, fino a che non si sarà formata una bella crosticina dorata. Servire i rosti ben caldi, da soli o accompagnati da salumi, formaggi o verdure sott'olio.



RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO DI TREVISO IGP

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Riso Carnaroli	250	Grammi
Radicchio Rosso di Treviso IGP	200	Grammi
Scalognò	1	Numero
Burro	30	Grammi
Parmigiano Reggiano	40	Grammi
Vino bianco secco	½	Bicchieri
Brodo vegetale	1	Lt
Sale	Qb	
Pepe bianco	Qb	

PROCEDIMENTO

STEP 1

Per prima cosa, lavare e mondare il Radicchio Rosso di Treviso IGP, quindi asciugarlo bene e tagliarlo a listarelle. In una casseruola, far sciogliere il burro, unire lo scalognò tritato e stufare per qualche minuto, aiutandosi con un po' di brodo così da evitare che lo scalognò si bruci.

STEP 2

A questo punto, aggiungere il riso e farlo tostare per un paio di minuti, quindi unire il vino e lasciarlo sfumare. Aggiungere anche il radicchio precedentemente tagliato e mescolare. Procedere con la preparazione del risotto: un mestolo alla volta, finché non si sarà completamente assorbito il precedente. Dopo quindici-diciotto minuti circa, il riso sarà cotto, quindi aggiustare di sale e spegnere il fuoco.

STEP 3

Infine, unire il resto del burro, il parmigiano e il pepe. Mescolare vigorosamente (mantecare) per qualche minuto e servire immediatamente. Buon appetito!



CAPONATA CON MELANZANE E PEPERONI

INGREDIENTI 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Melanzane	3	Numero
Cipolle	2	Numero
Peperone rosso	1	Numero
Sedano	2	Coste
Pomodori pelati	350	Grammi
Uvetta	2	Cucchiaini
Pinoli	3	Cucchiaini
Capperi sotto sale	2	Cucchiaini
Olive verdi denocciolate	16	Numero
Basilico	1	Mazzetto
Zucchero	1	Cucchiaino
Aceto di vino bianco	1	DL
Olio extravergine d'oliva	3	Cucchiaini
Olio di semi per friggere	Qb	
Sale	Qb	



PROCEDIMENTO

STEP 1

Mondare le melanzane e il peperone, lavarli e tagliarli a cubetti della stessa dimensione. Lavare il sedano e ridurlo a rondelle. Sciacquare accuratamente i capperi per eliminare il sale. Far rinvenire l'uvetta in acqua per una ventina di minuti. Schiacciare i pomodori con il passaverdure. Mondare e affettare finemente la cipolla. Tagliare a metà le olive.

STEP 2

Sbollentare il sedano in acqua bollente per 5 minuti. Scaldare abbondante olio di semi in una padella capiente e, quando sarà ben caldo, immergervi le melanzane, poche per volta, rigirandole per dorarle uniformemente. Prelevarle a mano a mano che sono pronte e disporle su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

STEP 3

Versare 2 cucchiaini di olio extravergine in una padella, farvi appassire la cipolla e unire i pomodori, il sedano, i pinoli, i capperi e l'uvetta strizzata. Regolare di sale e cuocere per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto e unendo le olive a metà cottura. Nel frattempo, saltare il peperone in un'altra padella con il resto dell'olio per qualche minuto, regolando di sale, quindi unire un po' d'acqua e proseguire la cottura a tegame coperto finché non risultano teneri ma consistenti.

STEP 4

Mescolare l'aceto con lo zucchero e unirli alla preparazione, alzando la fiamma per far evaporare l'aceto. Aggiungere le melanzane e i peperoni, mescolare per amalgamare uniformemente tutti gli ingredienti e ultimare con il basilico. Servire la caponata nei piatti individuali o su fette di pane tostato.

Mucho 
Amor 

LA QUALITÀ
AL GIUSTO
PREZZO



scopri di più su www.muchoamorpetfood.it



Spesso mi sentivo avvolto dal profumo degli aranci e dei limoni che spirava da quei monti, carezzevole e pieno di lusinghe, come un invito ad andare in Italia. Anzi, una volta, nella luce d'oro del crepuscolo, vidi lui in persona, sulla cima di un monte il giovane dio della primavera, col capo glorioso coronato di fiori e di alloro, gli occhi ridenti: e la sua bocca fiorita gridò: «Ti amo, vieni da me, in Italia».

Heinrich Heine

Poeta



IL NUOVO MODO
DI CONSUMARE IL TONNO
APRI GIRA facile®



Apri

SEMPLICE DA APRIRE

Gira

FACILE DA SERVIRE

Gusta

PRONTO DA GUSTARE

Dalla diversa lavorazione delle parti
più nobili e pregiate del tonno Nostromo nascono
i FILETTI e i TRANCETTI



Entrambi rigorosamente lavorati a mano, come da tradizione,
e realizzati con materia prima di qualità superiore accuratamente selezionata.